日本亚马逊
图书排行榜
NO.1
亚洲
热印
45次

一个人的老后

おひとりさまの老後



结婚也好，不结婚也罢，
无论是谁，最后都是一个人。

[日]上野千鶴子 著
杨明绮 译

广西科学技术出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

一个人的老后

【日】上野千鹤子　著　杨明绮　译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号桂图登字：20-2008-236
"OHITORISAMA NO ROGO" by Chizuko Ueno
Copyright © Chizuko Ueno 2007
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo
Simplified Chinese copyright © 2011 by Guangxi Science & Technology Publishing House
This Simplified Chinese language edition published by arrangement with
Houken Corp.,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc., Tokyo
Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

一个人的老后 /（日）上野千鹤子著；杨明绮译.—南宁：广西科学技术出版社，2011.3
ISBN 978-7-80763-577-2

Ⅰ. ①一… Ⅱ. ①上…②杨… Ⅲ. 女性-生活-通俗读物 Ⅳ.①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第234284号

YIGEREN DE LAOHOU
一个人的老后

作　　者：【日】上野千鹤子
翻　　译：杨明绮
责任编辑：陈恒达　关键
责任审读：张桂宜
封面设计：嫁衣工舍
版式设计：卜翠红
责任校对：曾高兴 田 芳
责任印制：韦文印

出 版 人：韦鸿学
出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号
邮政编码：530022
电　　话：010-85893724（北京）
0771-5845660（南宁）
传　　真：010-85894367（北京）
0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.gxkjs.com
在线阅读：http://www.gxkjs.com

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京盛源印刷有限公司
地　　址：北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
邮政编码：101109
开　　本：880 mm × 1240 mm　1/32
字　　数：110千字
印张：8.5
版　　次：2011年3月第1版
印次：2011年6月第2次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80763-577-2 /F · 20
定　　价：28.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-85893722　85893724　团购电话：010-85808860转801或802

日益庞大的老年群体乃至整个社会关注的焦点。

日本是长寿之国，人口老龄化程度比我国高，他们的经验尤其值得我们关注。

在日本，80岁以上的女性是男性的两倍，而且八成以上没有配偶，女性必须一个人生活下去。此时若不能妥善安排、面对，就可能成为经济及人际关系的弱者，好不容易多出来的寿命反而会成为负担。近年来，日本关于女人未来如何生活的讨论非常热烈，从住房问题到理财、接受护理照顾及遗产等身后事的处理等等，到本书出版后更是达到巅峰。

作者一针见血地指出“老人问题其实是女人问题”，倡导女性积极为晚年做准备：活用储蓄，维持一定的生活质量，拓展全新的生活面貌，用人生经历多交朋友，借助网络扩大生活半径，为未来打造一个幸福的单身晚年生活。本书两年前在日本一经出版即掀起风潮，取得热销100余万册的佳绩，显示出现代社会里女性该如何度过老后生活，是许多人关心又担心的问题。

我们国家也正走向类似的发展方向。每位女性，尤其是认为老后生活还很遥远的女性，应该抽出时间来阅读此书，也许仅仅需要一个下午茶的休闲时间，静下心来思考自己的未来。一个人的老后生活，可以是冬天，也可以是春天，关键的选择权就在自己手中。

我今年84岁，作为一个老年学研究人员，我曾经应邀参加1990年在横滨召开的“亚太地区老年学会议”，1993年在东京召开的

“北京–东京社会老龄问题学术会议”，与日本学者有过多次学术交流。从《一个人的老后》中我也得到启迪，我同意作者人到老年依然可以活得精彩的观点。我坚持“科学老年观”，辩证乐观地看待老，摈弃“人老必衰”和“人老万事休”的悲观观点，树立老当益壮的乐观精神。提倡用白居易的“自静其心延寿命，无求于物长精神”，曹操的“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”和诸葛亮的“静以养生，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，来指导自己修身养性。忘记年龄，忘记名利，忘记忧伤，保持积极乐观和豁达开朗的心情，争取“留住少年的心态，学习青年人的思维，保持中年人的体质，继续融入社会”，尽可能地像此书所提倡的那样，在高龄生活中继续活得很精彩。

一个人，是女性人生的必修课

著名专栏作家　薇薇夫人

“结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。”真佩服上野千鹤子一针见血地道出人生真实结局。当然站在M形社会[1]顶端，家大业大的人，可能会在亲族“环伺”下走到人生尽头，但大多数人在大家庭解体以后，的确到头来就只剩下自己一个人，尤其在大都市里。这句话提醒那些结过婚、有子女的人，不要把子女列为老后可以依靠的对象，应该像单身女人一样，早早规划一个人的老年生活。

这本书以女性为主要读者，因为女人寿命平均比男性长。她统计日本六十五岁没有另一半的高龄女性比例是55%，丧偶者占46.1%，离婚者占3.5%，未婚者占3.3%，而男性没有另一半的比例则为17%，两者相差甚远。全世界似乎也走向类似的发展方向，她说“21世纪是欧巴桑世纪”。

长寿的欧巴桑们要如何处理生活中的种种问题？当然是既不能靠子女，也不能靠配偶，而是要靠自己，就各自的环境、能力、资源来规划，并且以成熟的心态，开朗的心情，将一个人的生活安排妥当，才能好好享受这段多过男性的岁月。

作者从第1章《欢迎加入单身一族》开始，把单身会碰到的各类问题一一提出，再为读者进一步分析、建议。其中所列举的实例非常有趣。上野千鹤子女士提到所谓的“快乐寡妇”：“只要送走啰唆的丈夫……人生就有如再度染上春天的色彩。加上儿子对自己百依百顺，俨然就像个掌握一家大权的皇太后……今天泡温泉，明天逛街、看舞台剧……”但她接着列出当“快乐寡妇的条件”，可就不是人人做得到的了。无论是居住场所、人际关系、金钱等，都是生活中最实际的事务。

此外，作者认为死亡既是一定的结局，就要及早做准备，像写遗嘱，身后事如何处理等，绝不能因为害怕就逃避。

“到最后都是一个人”这句话一点都不悲凉，全看你如何安排生活，全看你有没有成熟健康的心理。

①M形社会：日本趋势学研究者大前研一以日本近20年发展历程为研究对象提出的一种社会发展类型的判断。即，原本人数最多的中等收入阶层，除了一小部分能往上挤入少数的高收入阶层，其他大多数沦为低收入或中低收入，原本的中间阶层凹陷下去，变得很小；于是，社会像个被拉开的“M”形。



前言

做好“一个人生活”的准备吧

生命旅程越长，越有可能只剩自己独自走下去。

结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。

女人最好能有此体认。

现今少子老龄化社会下，女性“与家人共处”的时间大幅缩短。就算已走入婚姻，但以平均寿命来看，丈夫先过世的比例仍然很高。而且一般家庭只生养一两个小孩，孩子们总有一天也会离家独立。

因此，女人的生存之道就不该只是放在“家人”身上，而是要做好“一个人生活”的准备。不是吗？每个人总有一天都必须面临独自面对余生的时刻，这只是时间的早晚而已。

因此，这时就轮到像我（我们）这种有经验的单身一族来跟各位谈谈，如何面对单身生活。而本书的目的就是和恢复单身的你一起享受“单身晚年生活”，来听听在这方面经验丰富的前辈们所给予的宝贵意见。

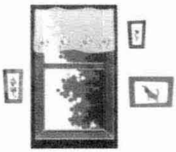
从前辈们的谈话中我们可以知道，独自一个人的晚年生活其实

并不可怕，甚至能以此累积丰富的智慧与经验。什么“一个人很寂寞”、“老了没人照顾”等种种负面讯息，早已是过时的说法。

只是，要面对“单身晚年生活”，仍然得具备一定的技巧和基本准备，换句话说，就是应对生活的软件和硬件。关于硬件部分，指的是金钱、房子及各种参考书籍。虽然这方面很重要，但光是备妥硬件仍然不够，我个人十分重视独自生活的智慧，也就是所谓的软件部分。

本书是为即将展开“单身暮年生活”的你所准备的礼物。因为我过去也承蒙许多前辈的鼓励，才能独自走到现在。

欢迎加入单身一族的行列！



◎目录

推荐序 老后也要活得精彩/熊必俊 1

推荐序 一个人，是女性人生的必修课/薇薇夫人 4

前 言 做好“一个人生活”的准备吧 7

第1章 当两个人变成一个人——那些关于老去的小小心情 12

人生到头来，终究是一个人 14

亲爱的，养儿真能防老吗？ 19

能守护一生的人只有自己 25

女人，欢迎加入单身一族 28

在单身生活中找回自我 31

珍惜花开二度的缘分 36

独身时光是女人的第二人生 39

第2章 谁负担你的晚年开销——持续一生的理财规划 44

活到老，什么比钱更重要 46

知足，也就拥有了一切 49

率性暮年，从心所欲不逾矩 51

金钱是被铸造出来的自由 54

死钱变活钱的神奇魔法 58

光靠社保年金就能安享晚年吗？ 62

你不得不了解的商业年金保险　68

第3章　觅得安度晚年的归宿之所——必须思考的居住问题　76

女人“有壳”才安心　78
你住在谁的房子里　82
房子是最顶级的耐用品　86
老年公寓里也有自在晚年　93
安家在市区还是郊区？　101
我要我的专属小窝　107
千金不换的安定·安全·安心　114

第4章　让亲密关系陪伴我们变老——你将面对的人际关系　124

一个人，两个人，一群人　126
好友是女人一生的财富　129
跟上时代是华丽晚年的终极目标　132
当你老去，有人陪你吃饭吗　138
真正的“老”，其实是被遗忘　144
孤独是人生的重要伴侣　147

第5章 **健康快乐常相伴——轻松面对晚年的医疗照护** **158**

你有接受照护的勇气吗？ 160

别困在“女人”这个角色上 167

受照护者的十大素养 176

第6章 **准备下一场旅行吧——关于身后事的智慧** **192**

你的财产要留给谁呢？ 194

向世界证明我曾活过 204

让不为人知的一面成为永远的秘密 208

用自己的方式走完最后的旅途 212

有些事，终要独自面对 216

生命中最后一场演出 222

身后的归属 225

单身是一场华丽的冒险 231

后记 **乐在享受单身暮年** **237**

附录 **中国熟龄悠活志** **240**

第1章

当两个人变成一个人

——那些关于老去的小小心情

因离婚或丧偶，再度恢复单身状态，
称为“二度单身”。

无论资深单身或二度单身，
最后终究还是要一个人生活。

与其勉强自己与子女同住，
不如放心一个人好好过，
保持距离的美感，
才是自在的暮年人生。



人生到头来，终究是一个人

结婚也好，不结婚也罢，无论是谁，最后都是一个人。

事实上，在日本，年过65岁的女性银发族，没有配偶的比例为55%，其中丧偶者占46.1%，离婚者占3.5%，未婚者则占3.3%。反观男性，则维持17%的极低比例。

女性年过80，有83%处于单身状态。

若照酒井顺子在其畅销著作《败犬的远吠》[①]中的说法，我就是所谓“败犬”一族的前辈。只是，比起已过世的日本女性政治家市川房枝女士和年过80的土井贵子女士，我可就差得远了。她们那个时代的未婚比例不到2%，是个连阿猫阿狗都能结婚的时代，所以当时的“败犬”算是“稀有动物”。

日后未婚女性仍然持续增加，虽然在我这一代仍属少数，但到了刚步入四十大关的酒井小姐那一代，“未婚女性”可就不算少了。只是，无论结婚与否，都只是女人人生中的一种选择。在现今晚婚化的时代，虽然常有人开玩笑地表示：“就算过了适婚年龄再结婚也无所谓。”然而，始终结不了婚的“败犬”一族与日俱增却也是不争的事实。

21世纪是欧巴桑世纪

2005年全世界最长寿的国家——日本，女性平均寿命为85.5岁，男性为78.5岁。所谓“平均寿命”，是指该年度初生0岁婴儿到死亡年龄的平均余命[2]。因为很多人都过不了50岁大关，所以只要活过50岁，通常还可以再活更长一段时间。虽然不见得每个人都有“活到55岁，未来应该还有30年可活”的机会，但这就是所谓平均寿命的涵义。

随着年龄的增加，女性人口所占的比例也在增高。先进国家的0岁人口出生性别比，男女比例约为105:100。而2005年日本65~69岁年龄的男女人口比为48:52；75~79岁为43:57，女性所占比例有增加的趋势。85岁以上则为28:72，也就是此年龄层的女性人口约为男性的2.5倍。

而绝大部分的老年设施中，居住者都以女性占压倒性多数，甚至可以说“21世纪是欧巴桑[3]世纪”。

欢迎恢复单身生活

一般来说，因离婚或丧偶，再度恢复单身生活，称为“二度单身”，但这个结果和“始终单身”的人其实没什么不同。

越来越多年过四十五岁的人，因离婚或丧偶，而再度恢复单身生活。由于已婚者和未婚者的生活方式并不相同，所以对

始终保持单身的人来说，面对已婚者，总有种“完全不知道和满口丈夫、孩子的女人聊什么”的感觉，也因此对于“二度单身”者，才会有欢迎远行好友回家的感觉。

我自己也会有这种始终等待远行好友回家的感觉，有时甚至会感叹：“大家的人生到头来，其实都走向同一条路嘛！”

其实，这些二度单身女性“与家人共处”的时间并不长。在现今大多只生养一两个孩子的情况下，孩子们因升学、就业等因素，终究会离家独立，而有的孩子则成了单身寄生族，和父母之间的关系宛如房东与房客。这些女性恢复单身生活后，就不用再当个为了准备饭菜而匆忙赶回家的“灰姑娘”。长久以来，她们一直扮演着每到傍晚时分就得回家准备晚餐的母亲或妻子角色。现在就算毫无顾忌地通宵夜游，也没有人会说任何闲话。

过去，人们称这些女性为“快乐寡妇”。只要送走啰唆的丈夫，当个快乐寡妇，人生就有如再度染上春天的色彩，加上儿子对自己百依百顺，简直就像个掌握一家大权的皇太后（就是所谓的“垂帘听政”）。今天泡温泉，明天逛街、看舞台剧，日本女人在家中的地位着实“提升”不少。

然而，在现今老龄化社会中的女性，只要丈夫不比自己早走一步，也就没办法趁身体状况尚佳时，当个“快乐寡妇”。

在我看来，老年离婚的比例之所以逐年增加，也许就是因为这些“忍无可忍”的女性，对自己的丈夫使出了杀手锏吧？当然，我相信也有人老早就把丈夫调教得服服帖帖，让自己可以恣意地旅行或夜游。

摆脱“待机”状态

单身者都很自在独立，因为时间（当然金钱最好也是）都由自己掌控。而当个“快乐寡妇”的条件就是：身强体壮，有钱有闲，并且能拥有自己专属的空间。金钱方面，就算女性本身没有收入，也还有丈夫的遗族年金可领。日本从2007年开始，夫妻离婚采取年金分割制度[4]，可能因此而造成中年离婚的比例在短时间内急速增加。

有人说：“家庭主妇就像随时处于待机状态。”虽然三房两厅大小的房子，也许无须花太多时间整理，但女儿放学回家，准备上补习班前必须先吃饱再出门，还得替结束社团活动返家的儿子准备饭菜，或为加班晚归的丈夫备妥热腾腾的晚餐。要是突然下雨，甚至得开车去车站接没带伞的丈夫。

像这样为了家人必须腾出时间、随时待命的婆婆妈妈们，究竟有多少属于自己的时间？大概也只有趁丈夫偶尔在假日出差，儿子出远门参加足球比赛，女儿不用模拟考……才能感受到：“太好了！今天一整天都是我自己的时间！”并且对这不可

多得的空闲，产生久违、彻底解放的轻松感。而只要恢复单身生活，这种时间就不再是奢求。

女人五十才开始

好友惠利子（以下没有姓氏的人名皆为假名）与丈夫是公认的鹣鲽情深，没想到她年过五十岁时，丈夫却先走一步。当时周遭朋友都很担心惠利子会就此一蹶不振，没想到她的生活反而过得非常充实。

“多亏了他，我现在才能过这样的日子。”

她感触良多地说道。其实，五十岁的女人还是活力十足，仍然对许多事情兴味盎然。

惠利子的丈夫还在世时，热爱旅行的夫妻俩总会利用长假一起出国散心，所以当时她少有机会和女性朋友往来。现在的惠利子则时常和朋友相约出游，享受愉快的海外旅游或温泉假期，也常常出借自宅，举办各种活动。有一次她帮一位女性候选人辅选时，甚至提供自宅当作竞选总部。从我的角度来看，她自从恢复单身生活后，便能尽情四处游山玩水，要是另一半还在世的话，由于多少有些顾虑，也许就没办法这么自由自在过日子了。

单身女性无须看他人脸色过活，也无须为了谁随时待命，拥有完全专属自己的时间。至于这种时间究竟是地狱还是天

堂，就看个人如何应用了。

亲爱的，养儿真能防老吗?

未婚与二度单身最大的差异，在于生养孩子与否。身为“败犬”除了“没有配偶”，还包括“没有小孩”。虽然“胜犬”总有一天也会面临失去配偶的情况，但仍然可能有孩子陪伴在身旁，光是这点，“败犬”就屈居下风。但问题是，在现今这个时代，“养儿”真能“防老”吗?

虽然老龄化日益明显，但银发族与子女同住的比例却逐年下降。65岁以上的银发族与子女同住的比例，从1980年的70%左右，已逐年递减至2000年的50%以下。相反地，只有老夫老妻二人同住的家庭与单身家庭的比例却不断增加。

在现今一般老年人的生活方式中，夫妇俩都还健在的家庭便同住照应；若配偶需要照顾，另一半会负起照顾之责，待配偶过世后再搬去与孩子同住。

若到了八十岁高龄还得照顾另一半，此时孩子也已年过五十，多已离开父母、成家立业，日后若选择和孩子同住，势必得离开熟悉的居住环境。

因为仍需工作的孩子无法离开现在所住的环境，且若与儿子夫妇同住，孙子已长大成人，媳妇早已是当家女主人，所以，搬进儿子家，势必一切都得按照这里的规矩来生活。

活到一把年纪，离开熟悉的生活环境与朋友，勉强自己适应陌生环境，遵守别人家的规矩，甚至还可能需要他人照顾，像是他人眼中的“麻烦制造机”，又有何幸福可言？事实上，一项关于老年人幸福满意度的调查报告显示，日后才搬去和子女同住的老人，在幸福满意度上，明显要比一开始就和子女同住或是单身的银发族来得低。

现今社会早已不时兴所谓的“子孙满堂才有幸福晚年”的观念。八九十岁的年长者，其第二代已届五六十岁，第三代也已经是三十多岁的成年人。20世纪80年代曾有人反驳日本前首相中曾根康弘所提倡的“子孙承欢膝下才是幸福”，她当时讽刺道：“让三十几岁的孙子坐在大腿上，只会让大腿骨折。”而这位关心超老龄化社会的先驱，就是提倡改善老龄社会的女性代表樋口惠子女士。

各过各的？勉强同住？

虽然无法从幸福满意度调查报告中找出什么具体解决方式，但我们仍然可以发现，老夫老妻同住的家庭中，已有越来越多的人在配偶过世后选择继续独居，这也使得老年人独居的

比例节节升高。

1980年的老年家庭中，夫妇同住的比例为19.6%，2000年则为33.1%；1980年单身家庭的比例为8.5%，2000年则为14.1%，两者在比例上都比过去高。只有与子女同住的家庭比例下降，夫妇同住与单身家庭的比例则增加。

与父母同住的家庭比例，依经济状况不同而有差异。比较上中下阶层的数据可以发现，上层与下层的同住比例较低，中间阶层较高，意即经济状况与同住比例并没有绝对的关系。换句话说，居家空间宽敞与否并非决定同住与否的因素。而这又该如何解释呢?

经济状况欠佳的家庭，老爸老妈就算想与子女同住，子女也没有余力负担，只好选择“丢下父母，另外居住”；经济状况极佳的家庭，虽然子女有能力负担，但老人却宁可“自愿分居”。相较于此，经济状况尚可的家庭，既不忍心丢下年迈双亲不管，却也只能勉强维持两代的生活开销，我想这就是所谓的“勉强同住”吧。若经济能力许可，父母也希望分开住，那正是皆大欢喜的结果，最典型的例子便是日本皇室。然而，关于是否同住的问题，无论从哪一方来看，似乎都不算是“自愿”的选择。

识破甜蜜的谎言

“妈，你一个人住不太安全吧？而且还得处处小心火烛，

要不要搬来和我们一起住？”

子女开口邀年迈父母同住时，常会这么说，而我称此为“甜蜜的谎言”。

其实，大部分子女都只以自我为中心，不太会体贴父母，凡事以自己的利益为优先考虑，总是想着“如果发生火灾之类的，我们还得帮忙收拾善后”，或是“需要照顾的话，两地奔波可就麻烦了”。若父母名下有不动产，搞不好还打着“只要照顾到最后，也许就可以独占遗产”的如意算盘；也可能只是在意别人的眼光，担心自己“丢下老爸老妈不闻不问，搞不好会被人说是不孝子”。当然，也有人贪图自己的方便，心想“与其住得远还得多操心，不如住在一起，方便照顾”；甚至有人是因为“丢下他一个人不管，我是不是太不孝了”，心生罪恶感才邀父母同住。

根据调查，子女之所以替父母申请照护服务，多半是出于自己“明明做得到却不做”的自责感，我称这种照护为“义务照护”或“面子照护”。

然而，不管是义务或面子，都只是子女不得已之下的选择，而照顾父母又岂能出于这种动机。

虽然我没有小孩，不是很清楚详细状况，但随着孩子长大成人，可能有许多父母不但得当“孝子”（孝顺自己的孩子），甚至要看孩子的脸色过日子。

“妈，搬来和我们一起住吧。”不少人往往会误会孩子的这类提议，是对自己的一片孝心。也有些人因为不知道孩子何时会开口邀约同住，迟迟无法决定是否翻修房子，或犹豫着是否要搬进银发族专属住宅。既然如此，这些人自然就没有资格去取笑不知何时能找到结婚对象、迟迟无法规划人生蓝图才步入晚婚生涯的败犬一族。

麻烦的是，偏偏子女们也误认为开口邀父母同住，是一种牺牲自我、孝顺父母的表现。我就认识好几个自责“明明可以尽点孝心，却没有采取实际行动”的女儿和媳妇。

正因为父母和子女都是善良老实的人，所以才会有同住的提议，但无论对哪一方而言，这些话都像是“甜蜜的谎言”。

距离产生美感

自从母亲去世后，独居的父亲似乎曾私下向亲友吐露，希望能和我同住。父亲去世后，我从家人口中得知此事时，深感惊讶。

现在想想，那时我的确隐约感觉到，父亲期待刚与男友分手、恢复单身的我能陪在他身边一同生活。毕竟，在我与男友同住时，父亲总是有所顾虑，所以当我恢复单身后，就比较方便长久同住。

只是，好面子的父亲始终没有开口。“爸，你搬来和我一

起住吧！”一心期盼我能主动开口的父亲，只好向其他家人透露这个愿望了。

有时我会想，如果父亲真的开口，我会如何响应？

我想，我大概还是会很干脆地拒绝吧。因为我很清楚，要和有些任性、固执的父亲住在一起，肯定会让彼此过得很痛苦。当一周、两周的孝顺乖女儿还可以，如果是一个月或一年，可就没办法了。而这其中的恩怨纠葛，也是从经年累月的经验中才能得知的啊！

因此，若想当个“孝顺”的女儿，还是保持点距离，才能维持长久的亲子关系。这是我个人十分现实的判断。

同住＝孝顺？

我的大嫂对自己没有开口邀父亲同住甚为自责，但就现实考虑，这才是对双方都好的做法。虽然日本社会认为“接父母同住”是一种孝顺的表现，但其实这种观念并不正确。

“老爸老妈，搬过来和我们一起住吧。”面对儿女这种“甜蜜的谎言”，年长者可以很干脆地回答：“谢谢，很高兴你有这份孝心，但我还是想留在这里。”这样的回答，才是真正的彼此体贴。

“真的吗？太好了。”一旦接受邀约，住在一起，不但可能会失去安稳的晚年生活，就连亲子关系也可能产生裂痕。

“这是我自愿的，其实一个人住也挺好的。老妈我啊，有时候也想我行我素一下。”通常，子女都要听到父母干脆的拒绝才能安心，消弭心中的罪恶感。

不管父母还是子女，谁都不愿意当“坏人”。

与其搬去与子女同住后，才发现子女负担不了照护之责，最后只能迁往老人照护中心之类的设施，还不如始终住在自己熟悉的地方，安度余生。因此，我将在本书中陆续为各位介绍日本各地不倚靠子女也能安心养老的照护资源所需具备的软硬件条件。

能守护一生的人只有自己

有人自愿选择独居生活，也有人迫于无奈才作此选择。另一方面，有人和喜欢的人住在一起，也有人勉强自己和别人同住（好像后者居多）。

总之，每个人过独居生活的理由各不相同。

我为了撰写这本书，采访过多位过着单身生活的女性，发现每个人在开始独居生活前，都有一段好长好长的故事。

独居生活千百种

“人出生时孑然一身，死时也孑然一身。”但就生物学来说这个说法并不正确，因为人出生时至少还有母亲在身旁。

社会学中，将一个人出生的家庭称为“原生家庭”，成家后的家庭称为“婚姻家庭”，而几乎每个人都有所谓的原生家庭。日本社会学家山田昌弘将长大成人却未离家独立的子女称为“单身寄生族”，这些人虽然是未婚的“单身者”，却不是过着“独居生活”[5]。

现今的日本，由于升学和就业等各种因素，离开原生家庭的年轻人日渐增加。根据统计，单身家庭的比例之所以提高，就是由于未婚人口以及独居老人不断增加的缘故。

随着晚婚、不婚族的增加，有独居生活经验者也在人口中提高了不少比例。我在大学中指导的研究小组，以“同居情侣的家事分担”为题所做的毕业论文研究显示，一般曾有独居生活经验的男性都有较佳、较主动的家事处理能力，所以会分担家中的清洁工作。若要选择另一半的话，当然是选有独居经验的男人，毕竟自动自发也是新好男人的条件之一。

此外，在日本，曾经在大型企业待过的上班族，几乎半数以上都曾有过单身赴任的经验，而中老年男性的独居比例也在攀升之中。为了维持自己平时的饮食质量和生活水平，这些男性多半都具备家事能力。由此可见，独居生活并非只是未婚者

的专利。

能“守护一生”的人，还是自己

对年纪稍长的女性而言，独立生活是种梦想，婚姻则是脱离原生家庭的一种选择。因此一心想离家独立的女人便以男人为踏板，一头栽进婚姻中。但问题是，这样的婚姻生活怎么可能幸福。

以往，对于幸福婚姻的定义，就是父亲亲手将爱女交给她的丈夫，甚至直到现在，有些婚礼仪式仍然沿袭着这项传统。“我会一辈子疼爱您的女儿。”新郎会这么说，是表示愿意负起保护心爱女人的责任，我记得日本皇太子也曾经对雅子妃的父亲这么说过。**但我个人认为，若要由别的男人来“守护自己一生”，那就大可不必了。**

在我这个世代和我的上一个世代中，离开父母身边，嫁作人妇，怀孕生产，为人母亲，含辛茹苦地养育子女，是大部分女性必经的人生历程。然而今日不同以往的是，**随着子女的晚婚、不婚日趋盛行，新生儿人数锐减，加上现今社会普遍都是婚后另组家庭，留在原生家庭中的都是未婚子女，也可能是造成女性晚婚的原因之一**。女儿之所以成为单身寄生族，是因为父母不会像过去那样对子女施压，认为“就是因为你赖在家里，你哥才会讨不到老婆”。

男人无法承受之重

虽然我的父母称不上恩爱夫妻，但父亲总是非常依赖母亲。应该说，因为他没有其他选择，所以无论生活还是感情上，一切都得依赖妻子，要是失去了这个支柱，生活便会一触即溃。

母亲临终前还直叨念着：“他那个人啊，要是没有我的话，大概什么都没办法做吧。”（这么说来，才会有那么多即使遭受家庭暴力仍不愿离婚的妇女。）心里始终挂念着被自己独自留在人世的父亲。

“一天也好，希望我能活得比他久一点。”母亲如此祈求。

“神明在上，保佑我母亲能比我父亲长寿。”身为子女的我们也一心祈祷着。但母亲终究不敌癌症侵袭，与世长辞。遭逢丧妻之痛的父亲变得十分憔悴，我们也以为父亲应该不久于人世。母亲去世后，父亲独自度过十个年头，“失去老妈（妻子）的人生已经没什么乐趣可言了。”父亲曾经如此说道，并且过着日复一日足不出户的日子。

另外，文艺评论家江藤淳先生，在妻子去世不到一年后，便因为承受不了丧妻之痛，以自杀结束了生命，与其说是追随爱妻的脚步，不如说是无法面对痛失身心支柱的人生。

“死对头”的离开也会让在世者哀伤

另一方面，妻子的心态也颇令人费解。根据近年的数据

显示，配偶健在的七十多岁男性所承受的压力，比起年龄相仿且配偶健在的女性要来得小。至于同世代配偶健在的女性与丧偶的女性，后者的压力则相对小得多。然而，尽管是“相看两厌”的怨偶，妻子面对丈夫先走一步的事实，仍然哀伤不已，这就是夫妻关系不可思议之处。

有位即将步入六十大关的女性友人，总是抱怨丈夫的不是，后来她先生因病去世。有次与许久未见的她相约碰面，只见她一脸憔悴，感触良多地说：“明明老想着要是他不在就好了，没想到等他真的走了，我会这么难受。”

一早醒来直到晚上睡觉都会碰面的彼此，就算无话可说也得同桌吃饭，一起看电视、挖苦艺人，共同分享子女儿孙的喜怒哀乐，日复一日地长久相处下来，另一半就像“空气般的存在”。正因为是“空气”，一旦失去了便令人窒息，这就是夫妻之间爱憎的深度。若失去了这种持续数十年的紧密关系，孤单、失落的心情是可想而知的。

两个人，才寂寞

尽管如此，单身一族肯定想要反驳：“这可不一定——不懂得规划生活的你，也得负点责任吧。”

每个人一天都只有二十四小时，若大半时间都与家人共度，那么与家人以外的人相处的时间，自然就被压缩了。所谓

“两个人的孤独”，正是指因为在一起，才觉得寂寞。

与有家室者相比，单身者的优点在于能轻松接受别人的好意，尤其用餐时，更是充分发挥这份无拘无束的优点。以我自己为例，想请朋友吃饭时，比起已有家室的朋友，单身友人的确比较容易邀约。

换个角度来看，也是相同的道理。单身一人时，别人也较能轻松开口邀约——“要不要来我家吃饭？”“干脆留下来住一晚吧？”“不嫌弃的话，可以睡我家客厅的沙发。”“我会出几天远门，要不要来我家住？”

出国旅行时，也许会有临时来自各方朋友的好意，这时我会开心地取消饭店订房，到朋友家做客。但有另一半的话，可就没这么方便了。至少别人就会不好意思开口提议：“不嫌弃的话，可以睡我家客厅的沙发。”

在单身生活中找回自我

丈夫先走一步

君江在丈夫退休后，为了一圆丈夫长年的梦想，夫妇俩决定从都市搬到乡间，过着与大自然为伴的悠闲生活。没想到正

当他们准备享受新生活时，丈夫却突然身体不适，患了癌症。

在乡下寻求最妥善的医疗支持，困难度可想而知。于是君江总是陪着丈夫，长途跋涉，往返住所和东京的医院。为了提高病人的免疫力，主治医师建议让病人过自己想过的生活，当然君江的丈夫也舍不得离开那座不论早晚都有鸟儿造访的山庄。

夫妇俩合力对抗病魔，彼此间的感情也比以往更深。她不眠不休地照顾丈夫，最后丈夫也满心感激地离开人世。对于自己尽心尽力的付出，君江觉得很安慰也很值得。

他们居住的山庄位于海拔一千六百米的山间，寒冬时期连道路都会被冰雪冻结。送走丈夫后，七十几岁的她更无法离开那里，因为那是丈夫深爱的住所，处处充满与丈夫的点滴回忆。盖在别墅区的山庄，一到冬天室内必须开暖气，她将自己的卧室，从除了客人来访外完全没有机会使用的二楼搬到一楼，经过一番整理的住所，空间不大，但住起来十分舒适。

住在都会区的儿子曾向她提议："妈，搬来跟我们一起住吧。"但对她而言，这里才是最棒的安身之处。就连寒冬时分，小鸟仍会飞到覆满白雪的阳台上，而每日早晨，喂鸟就成了君江的一大乐趣。

君江深爱丈夫，也尊敬丈夫。看到另一半坚毅地对抗病魔，还不忘展现幽默的一面，让她从心底佩服。正因为选择在

此处迎向“两人”生活的终点，才能获得比过去更紧密的夫妻关系。

还有一位高龄长者佐代子，在另一半去世后也选择了山居生活。

佐代子五十多岁时，丈夫先走一步。当时她便婉拒了离家独立子女们的同住邀约，年过六十仍然选择独居生活。她生平第一次做主盖了栋属于自己的房子，搬离了长年居住的都会区公寓大楼。一问之下，才发现十分擅长栽种香料和兰花的她，其实一直梦想着住在有庭院的房子里。虽然丈夫过世令人感伤，但若工作忙碌的丈夫还在世，应该没有机会过这种亲近大自然的生活，所以她也没想到自己竟能一圆多年来的梦想。

不论是君江还是佐代子，两人都选择一个人过日子，而不是与子女同住或是住在子女家附近。虽然两位女性都展现了坚强的韧性，但佐代子也表示：“老伴还在世时，我都是依着他的意思生活呢！”而现在的她，神采奕奕，与过去简直判若两人。

失去的确是种痛苦的经验。但失去的同时，也是告诉自己必须独立的时候到了。而迟迟无法从失去另一半的哀痛中重新站起的人，似乎以男性居多。

君江无法离开充满与丈夫共同回忆的家，佐代子则是卖掉了曾与丈夫同住的房子，展开全新的生活。就算继续住在同一

处住所，失去另一半的独居生活也截然不同。她们都与丈夫有着深厚的感情，也竭心尽力支持丈夫抵抗病魔，给予无微不至的照顾。我想顺利度过两人生活的人，想必也能欣然接受一个人的独居生活吧。

解除婚姻的束缚

若打算一个人住，就要确保拥有专属的生活空间。我想，有个属于自己的家，应该是单身一族的梦想吧，而要一偿宿愿，其实也并非难事。

与丈夫离婚后的浩子，待子女长大成人便搬到郊区，独自住在自己一手打造的房子里，投入大自然的怀抱是她一直以来的梦想。

浩子独自生活在自己打造的乐园里，实现自己的梦想，迎接二度单身的老年生活。这间房子不是为了与家人同住才盖的，而是为了自己，所以无须顾虑任何人，完全按照自己的喜好建造即可。

对男人而言，买房子是件极为慎重的大事，也是一种自我价值与能力的肯定，但对女人而言，也许算是一种无与伦比的生活乐趣。

年长女性的住所，不求彰显社会地位与身份，只求能住得舒适快活。若选在地价便宜的郊区，以实惠的价格自建一栋房

子，其实不会花多少钱，要比在都会区买一户公寓住宅来得划算。现今不管是隔热、保暖还是隐秘性等各方面，房屋的机能可说是越来越先进。

我辗转住过多处公寓住宅，每一处都是早就盖好的成屋，也有几次借住别人家中的经验。虽然我的个性十分随遇而安，但在走完人生旅程之前，我也想盖一栋自己梦想中的城堡。

始终独自一人

身为不婚族的和美，在她那个世代算是“稀有动物”。辛苦工作多年，在60岁退休的她，某次前往友人的别墅度假，在附近发现了一块感觉不错的土地，于是便买了下来，盖了一栋梦想中的最后居所。

独栋式平房，房子南边的庭院还有块小菜园，地方不大却种满农作物，这正是她长久以来的梦想。她那吃苦耐劳的个性也在这里得到充分的发挥，没有任何农事经验的她，居然能够收获令当地农家都惊羡不已的漂亮茄子和西红柿，不晓得我是否也能加入她的行列呢?

身体健康又勤快、乐善好施，让周遭人们羡慕不已的和美，在如愿过了五年梦想中的生活后，突然发现自己身患癌症，不久便离开人世。现在她的梦幻城堡成了弟弟夫妇偶尔造访的处所，而房子南边的菜园则已消失无踪。

不管是君江的丈夫还是和美，要是能够早点圆梦就好了。

珍惜花开二度的缘分

虽然对年过五十因丧偶恢复单身的君江，或年过四十因离婚回归单身的浩子而言，问这个问题稍嫌失礼，但我还是斗胆请教：

“失去另一半后，是否有过再婚的念头？”

君江的丈夫在离世前就为她打点好一切，才带着对妻子的感谢离开人世。“答应我，别再嫁给别的男人。”她的丈夫生前曾如此说过，虽然君江嘴上叨念着“他还真是任性呢”，却也一直信守着约定。

浩子则表示：“当然想过这个问题，但看得上眼的男人一个个都走了。”她似乎只中意比自己年长、值得尊敬的男人。

随着年纪增长，恋爱的选择范围也变得越来越小，其实若不问年龄和工作，就能多一点选择。此外，**这时和另一半的关系也从以“守护”为出发点的庇护关系，转变成志同道合的伙伴关系，甚至能包容对方的年轻气盛与幼稚，也能借着与他人相遇，发现自己意想不到的另一面。**

“因为前一段婚姻实在太幸福了，所以我毫不考虑地再婚。”

虽然第二段婚姻只维持了短暂的时间便以离婚收场，但我还是能理解她想再婚的心情。

相爱未必要同居

随着离婚数字攀升，再婚比例也随之增加。只是，在我身边仍有许多二度单身的朋友，无论是离婚或丧偶，都勇于追求新恋情，却多半不打算结婚或同居。

离婚后独自抚养两个十多岁男孩的幸子，虽然有男友却不打算再婚，她要儿子们叫男友“叔叔”，两人始终保持这样的关系交往着。和不太关心家人的前夫相比，这位“叔叔”不但博学多闻，而且和两个儿子相处得十分融洽，孩子们也很尊敬他。若是硬要孩子们喊男友“爸爸”，那她和正处敏感青春期的儿子们，在关系上也许会变得尴尬而别扭吧。

等儿子长大成人后，幸子计划搬离原本居住的独栋房屋，和男友住在同一栋公寓，毗邻而居，时而一起吃饭、时而结伴旅行，维持长久安稳的关系。我曾造访她家，也看过她的卧室，里头放的不是双人床而是单人床。这种以“独居生活”为基础，选择“偶尔享受两人世界”的做法，不但是她充满人生智慧的个人风格，似乎也让她过得十分幸福。

独身时光是女人的第二人生

一个人住一定很寂寞吧?

美国的住宅都很宽敞舒适，通常都是在广阔的土地上盖一栋美式风格的房子，而且和谐美观、鳞次栉比的郊区美景，拥有日本住宅所缺少的活泼感。

在纽约州北部的康奈尔大学附近，有座名为“伊沙加”的小镇，拥有庭院里松鼠出没的天然景致。六十多岁的美国日语教学界权威艾林诺尔·乔丹博士就定居在这里。

乔丹教授熟知日本人学习英语的盲点，开设了以日本人为授课对象的密集英语课程，二十年前某次她邀请所有学生到家中参加聚会，有位带着家人一同前往的同学（当然是男性），在回家路上对我说：

“教授一个人住那么大的房子，一定很寂寞吧。”

我当时忍不住笑了出来，笑他多管闲事。

许多美国职业女性都有离婚的经验，乔丹教授也是其中一员。孩子长大成人后，她独自住在偌大的房子里，这是很令人羡慕的事，没必要同情吧。

日后，我又认识了几位住在独栋住宅，同样也过着单身生活的年长女性。轮椅等辅助工具也能轻松进出的居家空间，以及恒温暖气设备（当时我连中央空调这种东西都不知道），就足以让二十年前的日本人羡慕不已了。日后，日本总算推出适合老年人居住的住宅，即使房子再大也无须担心，若有无法解决的日常维修问题，只要委托专业人士处理即可。

真想让那些以为彼此像蜜糖般胶着，生活就不会寂寞的肤浅家伙，感受一下这种完善方便的生活。所以，别再说什么银发族“一个人住一定很寂寞吧”之类的话，尤其当事人自愿选择这样的生活方式时，这听起来更是十足多管闲事。

一如之前的数据显示，老年人独居的比例日渐增加，既然要住，与其住在生活质量不好的木造公寓，若经济许可，不如盖栋有中央空调的独栋楼房，住起来更舒适惬意。

上野式单身暮年生活观

- 人之所以害怕老，是因为担心没有办法靠自己的力量活下去，所以接受照护总是需要无比的“勇气”。

- 女人五十才开始，五十岁的女人还是活力十足，仍然对许多事情兴味盎然，可以享受重返单身的生活情趣，自由自在过日子。

- 与其搬去与子女同住后，才发现子女负担不了照护之责，最后只能迁往老人照护中心之类的设施，还不如始终住在自己熟悉的地方，安度余生。

- 失去丈夫的同时，也是告诉自己必须独立的时候。如果能顺利度过两人生活，想必也能欣然接受独居生活。

- 相爱不同居，单身岁月也可以“独居生活”为基础，选择“偶尔享受两人世界”。

- 夫妻关系就像“空气般的存在”，彼此深切的羁绊，应该在另一半离开时，为自己的付出好好自我鼓励一番。

- 高龄独居者与其住在生活质量不好的木造公寓，若经济许可，不如盖栋有中央空调的独栋楼房，住起来更舒适惬意。

注释

①《败犬的远吠》，讲谈社2003年出版。

② 原文为“Life Expectancy AT Some Age”，人口学上描述寿命的专有名词，平均余命是余命的平均值，又称为生命期望值。统计每个年龄之存活者，未来平均还有多少寿命，长短依年龄不同而有所差异，一般来说，年龄越高平均余命越少。

③欧巴桑：老太太。相对的，欧吉桑是指老先生。

④在日本，夫妻有婚姻关系期间所缴的保险费视为夫妻共同缴纳，所以离婚后，政府会将年金汇入各自的户头，因此不会有一方领不到年金的情形。

⑤源于山田昌弘著作《单身寄生族的时代》，筑摩书房1999年出版。

⑥相传平安时代藤原定家对白河天皇的三皇女式子内亲王怀有爱慕之情，执着的心意直到式子内亲王去世后，仍然化作葛藤守护着坟冢。



第2章

谁负担你的晚年开销

——持续一生的理财规划

- 有钱好办事，永远不嫌多，
  人生到老，还是钱最重要？
- 单身暮年到底需要多少费用才能生活无虞？
- 其实，日常支出的多寡见仁见智，无法一概而论，
  对于没有子嗣继承，
  生不带来死不带去的单身者而言，
  活用自己的储蓄金，
  维持一定的生活质量，
  拓展全新的生活面貌，
  才能打造一个幸福的单身晚年。



活到老，什么比钱更重要

越来越多以私营业主与退休人士为主的欧吉桑聚会上，开始谈论着“老龄社会趋势”的话题。

这些人其实不太思考自己的晚年生活，他们就算是高龄者，也是所谓的前期高龄者（六十五至七十四岁称为前期高龄者，七十五岁以上称为后期高龄者），身体状况尚佳，几乎不曾想过自己总有一天也会成为需要照护的老人。

而且他们相信，就算有一天半身不遂或因病长期卧床，妻子也会负起看护的责任，有人就曾公开说：“要娶就娶个身强力壮的老婆。”但问题是，他们眼中“身强力壮的老婆”也会有病倒的一天，也可能比他们先走一步，毕竟世事难料啊！

女人就是死要钱?!

当然也有人选择再婚，只不过现代男性已不像过去那么容易再婚了。日本IT产业名人堀江贵文曾说过一句令日本社会哗然的名言：“女人就是死要钱。”其实就某种程度而言还挺贴切的。只要有钱有地位，找到再婚对象的可能性就会大幅升高。

我过去曾采访过京都一位专门举办“黄昏之恋”活动的负责人，据他了解，能够成功配对的组合，清一色都是女小男大。也许这些男人们多少会考虑到将来的照护问题吧。

“黄昏之恋”最大的阻力往往来自于“老人预备军”，也就是当事者的儿子和女儿。“你们就当做多一个照顾我的人手嘛！”只要向儿女如此解释，几乎都能成功达到目的。反正只要分点财产给父亲再婚的对象，自己便不用承担照护父亲的责任，想想还蛮划算的，这就是一般世人对于夫妻间照护关系的“认知”。有些甚至可以嗅出其他“意图”：反正对方是后母，父亲离世后分点财产给她，打发一下就行了。

但世事并非尽如人意，我在一场以欧吉桑为对象的演讲中，竭力为他们说明现今照护情况的转变，甚至提出较为威胁性的看法，然而到了演讲尾声，却有人提出这样的问题：“照您今天所谈的，人到最后能够依靠的还是钱吧？”

听到这番话后，我顿时沮丧地觉得当天的努力全都白费。虽然晚年生活充满各种不安的变量，但我也不断补充说明，为了减轻内心的不安，各地方都已成立照护组织（组织成员几乎都是女性）。

其实人们真正想要的照护服务，是金钱买不到的。而我也一再强调，照护这种商品的价格与质量，往往无法成正比。

完善照护，千金难买

若真能安心在家养老，直到咽下最后一口气，的确就无须花费太多金钱，然而前提是要有完善的照护保险与补助制度。有位独居的老爷爷平日接受二十四小时的巡回照护，后来在家里走完人生最后一程；还有一位入住多功能小型养老院的老婆婆，在照护人员的陪伴下安详地前往另一个世界。这两位都是有家人的独居老人。

前述的这位老爷爷，两个女儿都远嫁他乡，所以发现他不对劲的是每天前来服务的照护人员，于是赶紧通报照护中心，联络家属，两个女儿才能赶回来，陪伴父亲度过人生最后一周。家属十分感谢照护单位的协助，但病情若再拖延一个月或三个月，也许反而会被家属埋怨也说不定。

另外这位老婆婆，则是医院建议办理出院，让老人家返家度过临终生活。只是家属对于接老婆婆回家一事十分担心，甚至拜托医生："医生，可以让老人家留在医院直到咽下最后一口气吗？"本来计划转到安宁病房，但家属与照护人员商谈后，照护人员建议将老婆婆送到她平日常去的日间托顾中心，而家属也接受了这个建议。

在熟悉的环境和人们围绕下，家人也给予最无微不至的照顾，老婆婆走得十分安详。家属十分感谢日间托顾中心的帮忙，虽然托顾中心本身并没有完善的照护服务，但在当事人和

家属的信赖之下，仍然成就了一桩美事。

正因为有这种例子发生，才能证明：高质量的私人照护中心，正是为有需求者而存在。就算住进价格昂贵的养老院，也无法保证良好的照护质量。那么，钱究竟能买到什么？也许，钱只能买到“钱能买到的东西”吧。

知足，也就拥有了一切

有钱好办事，而且永远不嫌多，那么到底要多少钱才够？

首先是生活费。独居银发族的生活费要多少才够呢？钱的多寡影响生活质量，实在无法笼统估量。光是基本支出就有社保费、水电燃气费和电话费等，实在无法想象没有钱怎么过日子，不过我倒是听闻有人在寒冷的日本北方生活，一个月的开销只要五万日元（约为人民币四千元）。

标榜节省能源、成本的节约型住宅（passive solar house，不是机械利用太阳能，而是利用建筑原理提高太阳能效率的住宅）也推出套房式住宅，是非常适合独居的舒适环境。**若有个小菜园，还可以种些新鲜蔬菜，也可以动手做些手工食品，生活照样过得富足无虞。由此可见，生活富裕与否和金钱并无绝对关系。**

晚美人生，丰俭随意

多数老人之家的收费标准，含三餐每月约12万~15万日元，这是以日本独居老人的年金所能负担的范围来定价。若觉得收费还算合理，也是一项可以列入考虑的选择。视房间大小、设施的豪华程度以及餐饮质量等条件而定，每月最高收费也不过30万日元左右。

“Sun Village新生苑”是日本私立养老院的先驱，负责人石原美智子小姐设计了破天荒的方案，1993年推出媲美饭店客房的单人房，每月需支付36万日元的高价。“这么贵会有人来住吗？”周遭人们对这点担心不已，但没想到30个房间一下子便被订满。其实这种价格和医院个人病房一个月的收费相差不大，相较之下新生苑的单人房划算多了，工作人员表示：

“这和不管坐头等舱还是经济舱，都是到达相同目的地，是一样的道理，我们不光是房间设备豪华，照护设施也在水平之上。”

石原小姐对于餐饮方面也有独到的想法。比起请专人到府料理三餐，就算只料理一餐也要付一个小时的工资，不如采取中央厨房供餐的方式（集中一处料理、供给餐饮的系统），不但节省成本，也能提供更好的服务。依个人口味以及能负担的费用不同，推出各种套餐以供选择，这就是所谓的资本主义理论。看来贯彻市场经济的石原照护哲学，也值得日本照护保险

的祝贺金、结婚礼金等都是必要支出，所以身为“败犬”的单身者或许会觉得自己真是亏大了，这些送给甥侄辈当贺礼的礼金，根本不可能有机会赚回来。

这时就得告诉自己，既然要付钱就要付得心甘情愿。即使没有儿孙、甥侄等后辈照顾自己的晚年生活，至少也不用看别人的脸色过活，总之还是别太期待他人一定会记住你的好。

奠仪数目≠悼念心意

最令单身年长者伤脑筋的支出，就是接到亲友讣闻时，究竟该包多少奠仪才不失礼数。除了参加丧礼就得花上一笔交通费外，再加上给亲戚的奠仪，大概从三万到十万日元不等，朋友则为一万到三万日元。光从婚丧喜庆相关书籍中得知这些信息，就足以令人背脊发凉。若只有一个人，还算是可负担范围，若短时间内接二连三地收到白帖，多少会影响生活开支。因此有些地区居民委员会经过协议后，规定地区中任何人离世，每户包出的奠仪一律为五千日元，如此一来就不会有人为了该包多少钱而大伤脑筋了。

这几年接到的最让我觉得贴心的讣闻，就是只举行限近亲参加的家祭，不但不收奠仪、花圈花篮，也不大肆宣布。好友们若想为离世者办场“追思会”，另行筹划即可。如果彼此能建立这种习惯，就不需要为怎么做才不失礼而伤神了。“依离

世者遗愿，奠仪将全数捐赠社会福利机构。”我偶尔也会收到这样的通知，但其实这种信息可事先告知祭拜者。总之，我认为悼念离世者的心意和奠仪多寡不应混为一谈。

生命非关人情义理

有间位于京都的花店，会刻意避开灵堂摆满鲜花的丧礼期间，待头七或四十九日的丧期告一段落，才将以山野草搭配其他花卉的悼念花篮，送到遗族手上。

不过这种做法只限与遗属关系较亲密的至亲好友，与其说是为了悼念离世者，不如说是为了自己，由衷地向离世者道别，好好整理自己的心情。

仔细想想，之所以举办丧礼，其实不是为了离世者，而是为了尚在人世的人们。相信每个人多少都遇到过，比起权贵者本身的丧礼，他们的双亲或妻子离世时的丧礼往往更为盛大。这是因为这份“心意”是为了尚存留人世的生者所举办，当这位生者亡故时，对其他遗族来说，这样的人情义理其实早就不存在了。

不管是丧礼或守灵，都是一种“人情义理”的延伸。对于长寿的单身者而言，什么社会地位、权力都早已看淡，也就没有拘泥于世俗人情的必要。

此时，明白什么是自己必须珍惜的人际关系，才是最重要

的。所谓的长命百岁，便是指看淡世俗人情，自在生活。毕竟人生最后留下的，正是金钱买不到的人际关系。

金钱是被铸造出来的自由

大多数人都认为年金最好能维持基本生活开销。若以附有照护服务的老人之家收费——每月12万~15万日元——为基准，究竟有多少单身女性能单靠年金度过晚年生活呢?

工作四十年的上班族所能领取的年金，每月约二十三万三千日元（2007年度）。避开琐碎的制度细节不谈，一般全职家庭主妇于丈夫亡故后，可领得3/4的遗族年金。

另一方面，日本从2007年度开始实施的离婚国民年金分配制度，势必将掀起“熟龄离婚”的风潮。这项制度依婚姻年数决定离婚时的分配额，最多可分到丈夫一半的国民年金。附带一提，不少人误以为一离婚便能马上领到年金配额，其实还是要等到开始领年金的年龄，才能开始领取。

在日本，妻子的领取金额为配偶亡故每月十二万五千日元，离婚则是每月十一万七千日元。差异并不大，也许这就是造成熟龄离婚比例增高的原因之一。

不公平！日本年金制度

若丈夫身故前一年的年收入（或妻子的年收入）超过8万日元，妻子就不能领取遗属年金。那么，试问有多少女人，在与丈夫天人永隔时，会达到这样的收入水平？

未婚单身女性没有丈夫可依靠，只能靠自己工作生活，因此大部分都有年金可领。但是，2003年日本首相森喜朗却曾不客气地表示："没生小孩的女人高喊自由万岁，开心地活到一把年纪，却又要人民用税金养她们，实在令人匪夷所思。"此外，即使是现在，还是有全职家庭主妇对不婚单身者抱怨："我们辛苦养大的孩子，居然要负担你的晚年生活！"这实在是天大的误会，职业女性始终都在支付税金、年金和保险费，而这些钱主要就是用来负担年长者的晚年生活。

年金设立的宗旨本来就是用自己缴纳的钱，负担自己未来的生活，正因为年轻时的缴纳才有"储蓄"，但现在却变相成为社会中坚世代给年长者"生活费"的一种"征收措施"。归咎起来，其实都是无能政府拿了人民的血汗钱，却没有好好运用的结果。

近来日本有人提议改变这种征收方式，再度恢复成年金储蓄制，比较合乎公平原则。在日本，这类没有缴纳保险费也享有年金福利的人，就是指第三类被保险者，也就是另一半是一般上班族、公务员的全职家庭主妇。想想，若真要觉得不公平

的人，应该是辛苦工作的职业女性吧？

哎呀！不行、不行。日本政府的目的就是要激化职业女性与全职家庭主妇的对立，所以千万别上了政府的当。

日本全职家庭主妇几乎都是所谓的“假性全职家庭主妇”，意即年收入不到103万日元的主妇都约定俗成地被称为“全职家庭主妇”。大多数女性在婚后并不会完全过着无职、无收入的生活，多少会有些许收入来源。但雇主在员工的年薪低于103万日元，却无须替员工投保也无须给予任何福利，便能聘雇到家庭主妇这类廉价劳动力。

所以，日本的社会保障制度，也就是年金制度已变相成了“偏袒雇主”的制度。不管是职业女性还是家庭主妇，如果有彼此互批的闲情逸致，不如对这种不合理的制度发出怒吼。

银发族的私房钱

老龄社会将产生更多“贫困女性”，这是指越来越多女性未来会出现没有年金可领，或是只能领到微薄年金的情况。目前日本八九十岁的女性中，就有许多人属于这个群体。

这也许要归因于当年国民年金制度开办时，她们年事已高，参加时间短或是未支付保险费，又因为私营业主的身份，只能参加国民年金，才使得有人甚至每月只能领取约2万日元的扭曲现象。

也许会觉得“两个人在一起才能分担生活开销”，于是决定同居，同居后发生性行为便有了下一代。只是，不知道是否真能如此顺利就是了。

不只是年轻一代流行同居，已届高龄的单身女性也会找女性友人同住。除了同是单身者的好姐妹一起同住，同性恋的单身群体也会认真考虑晚年生活，因为他们和一般单身者一样，都觉悟到“晚年没有小孩可依靠”的事实，因此社会上才会有银发族专门住宅、集合住宅、老人村等相关设施兴起。

死钱变活钱的神奇魔法

基本上，年金加上些许生活津贴，就足以支付一个人的晚年生活花费，过着尚称宽裕的生活。但所谓的“宽裕”，其实也只是一个月几万块，并不是很大的数目。何况女性银发族没有工作收入，过去或许还能靠孩子接济，但现在已无法再依赖孩子了。

大部分单身者都拥有一两项可以教授他人的专长，像是茶道、插花。有些人每周在公民会馆担任俳句课程的讲师，或是教导住家附近的小朋友念书，光是周末假日的兼职，每个月就

有几万日元收入。若身体状况还不错，还有许多没有年龄限制的小区兼职工作可选择，例如一周可花几个小时照顾比自己年长的人，或是担任为其他年长者送三餐的有薪志愿者等。

死钱变活钱

只要受雇于人，就得面对性别与年龄所带来的不公平待遇，若是自行创业当老板，就不必看别人的脸色。

日本经济学家岛田晴雄先生十分赞成银发族创业。众所皆知，日本银发族的高储蓄率在全世界可说是数一数二，但与其存入银行变成“死钱”，还不如善加活用来投资事业，让“死钱变活钱”，还能促进日本经济发展。当然，也不必拼了命地投资，冒着把自己的老本赔光光的风险，如果可以秉持不贪心的原则，我想许多人应该都有做点小生意，一个月赚个五万十万的生意头脑吧。

长期参与提升消费者生活质量活动的厚子，每天都为了促进NPO[②]发展而忙碌不已。过去她所举办的活动，都是以号召大家提供自家烹调的便当作为组织收入，但为了替地区居民打造一处共有的生活空间，该团体以出租画廊为第一步，现已成功转型为一年前得先预约才能参加的盈利单位。近年来还致力于研究开设网络旧书店，因为不设实体店铺，所以投资风险极低，虽然收益有限，但也不至于亏损到经营不下去的程度。

每当我心血来潮想做点什么时，周遭就会七嘴八舌提供各种意见。想想，一个退休的社会学家能为这个社会尽些什么心力呢？我到目前为止还没想过呢！（笑）

身体健康，晚点退休又何妨

在日本，无论男性或女性银发族，光靠年金根本无法生活。因此，就算金额不多也无妨，只要每个月有固定收入即可。相较于各国，日本老年人的就业意愿非常高，但这不是因为“喜欢工作”的缘故，而是光靠年金根本无法温饱。要是年金足够支付生活所需，也就不必辛苦赚钱了。

几年前，我负责的研究室要招募秘书，在就业服务站登录招聘信息，为避免被外界批评“年龄歧视”（ageism），所以并未附上年龄限制的条件。但现在的劳动市场，四十五岁以上的人几乎没有什么就业机会，一个工作往往会吸引一百个人前来应征。而其中前来应征的七位男性，就有四位是退休人士。

我当时面试了一位住在横滨的七十多岁男性，原本是工程师的他，不但精通电脑，感觉人也蛮好相处。“如果你被录取了，每天得在上下班路上花很多时间呢。”对于我的担心，他回答道：“薪水不高没有关系，我还有年金，只是希望能再回到以前那种规律的上班生活。”我当时差点脱口而出，你的健康管理问题可不是我们的责任，没想到他却拿出一本装满过去

工作成果的资料匣，顿时让我有些不知所措。我发现这种“老是喜欢沉浸于过往丰功伟业”的人，以男性居多。“以你这种优秀的经历来做这份工作，实在太大材小用了。”我只好委婉地拒绝他。

家族的“黑盒子”

正因为有很多想重返职场的银发族，才会有所谓“银发族人力银行”的产生。也许这对雇主而言是非常划算的人力招募来源，因为以廉价的工资，就能雇用到工作经验丰富的人才。虽然日本企业对劳工的性别与年龄一向有不公平待遇，但仔细想想，已婚女性打工族也算是一方面帮丈夫分担家计，一方面过着“年金生活”；年轻打工族也是一方面依靠父母援助，一方面过着“年金生活”。

人口学上所谓“打工族”、“无业族”的主要成员——“团块 Junior 世代”③，被长期研究该世代的市场研究专家辻中俊树称为“预支年金生活者”④。团块 Junior 世代的打工族虽然是日本长期通货紧缩螺旋（deflationary spiral）经济结构下的受害者，但他们缺乏危机意识、对生活不够积极也是不容忽视的问题。

辻中先生从市场研究资料中发现，这个世代的行为极为接近“年金生活者”。举例来说，这个世代没有储蓄意愿，只求

现金收入（只求有基本收入），目光短浅，只看重眼前利益。就连异性关系也是，喝茶聊天的朋友都可以发生性爱关系，所以，团块 Junior 世代的情侣才会成为晚婚一族。

而这个世代之所以面对如此恶劣的工作条件与环境，却不像法国年轻人为了争取工作权而暴动，多半是由于家人的年金保障了这些年轻人的生活。近年来，有一部分经济学家提出了日本经济过于依赖家族这个“黑盒子”的说法⑤，在我看来，只能说这真是“后见之明”！

光靠社保年金就能安享晚年吗?

相反地，单身年长者虽然可能还有点积蓄，却完全没有现金收入，光靠年金一定无法安度晚年，必须另谋他法。其实，只要利用积蓄来“生现金”，便能够解决问题。

前面曾提到，独自生活的单身者拥有不动产的比例很高，但因为是自己要住的房子，所以没办法转卖或出租。不过若房子拥有三房两厅的格局，不妨考虑出租，然后自己搬到提供照护服务的机构，如此一来便多了一项房租收入。

日本的“武藏野模式”

所谓“房屋净值转换抵押贷款”（Reverse Mortgage），又称“逆向抵押贷款”⑥，是一种以自己名下的房子做抵押的贷款方式。东京武藏野市是日本第一个引进这种贷款方式的地区，又称为“武藏野模式”，据说自1981年开办后，20年来使用这种方式贷款的案例共有100件，但未形成风潮。

论及原因，首先是子女反对。因为他们认为父母的家就是自己的家，这种观念也是他们有可能成为“预支年金生活者”的证明。**我个人却认为年长者若无法接受“名下的房子就是自己的房子，没必要留给子孙”的观念，一定也无法忍耐一个人的老后生活**。相反地，身为“败犬”的单身者因为没有这些烦人的孩子或亲属，在这方面就显得幸运许多。

我曾经在日本极度老龄化的京都住了很长一段时间，而且住在属黄金地段的中京区。一到午餐时分，从玄关气派的京都传统旧式房屋深处，就会飘出阵阵烧烤香味；街上多是米店和豆腐店，而且鱼店店头大多摆着腌鱼干而不是鲜鱼。这里的银发族虽然住在一平三十多万日元的黄金住宅区，却过着极为俭朴的生活。

我曾向京都市政人员提议比照武藏野，推广“京都模式”，却以“不符合当地风俗民情”为由遭到婉拒。因为京都人继承了数代祖先遗留下来的土地，对他们而言，卖掉土地就

等于对祖先不敬。

有土斯有财的神话

但是，真有祖先代代相传的土地吗？我认为这只是抱持“有土斯有财”观念的日本人创造出来的神话罢了。而京都传统住宅的各项研究数据也显示，就连最具传统京都风情的“山锌町”，当地居民两三代前的先祖也多是外地人。这些由祖先代代传承下来的田地，大多在幕末[7]后屡遭转卖。因此，明治时期兴起的大地主，多是幕末到明治期间，大量收购田地而冒出来的新兴势力。约莫半世纪之前，佃农因为二战后美国占领军的农地改革而拥有自己的土地，追溯起来，务农也不过三代，因此什么“祖先代代相传”的说法，实在很牵强。

我有个朋友的父亲，就是因农地改革而失去很多田地的地主。尽管如此，他还是将剩下的几块土地一一卖掉，供五个孩子念大学，只留下一块自家耕种的田地。他父亲认为让孩子受教育，比守着祖先留下来的土地更重要。其实就算他要守着田地安享晚年，也没人有资格抱怨吧。

正的赠与和负的赠与

在日本团块世代中，迁居大都会区的有许多是家族次子或三子。他们在日后娶妻共筑自己的小家庭，正因为没有从父母

那里继承任何财产，所以认为自己辛苦赚来的东西，就该自己享用。我想团块 Junior 世代对这一点大概会觉得很失望吧，但也请好好地自我反省吧。

对于“预支年金生活者”的团块 Junior 世代来说，失去父母的接济会发生什么样的恐慌？有人预测团块 Junior 世代将会成为日本社会的“呆账”，然而，这群人却期待自己步入老年之前，日本政府能订立一套银发族的福利政策，让自己在上了年纪后，就算没有储蓄也能生活无虞。

团块世代之所以有储蓄观念，是因为没有来自父母的援助。更早之前的人们认为，离家到外地工作就是为了寄钱回家奉养双亲，这种关系称为世代间“负的赠与”。团块世代虽然没有得到父母“正的赠与”，但也没有接收所谓“负的赠与”，意即只要照顾好自己的生活即可，就某种意义而言，也算是幸运的一代。而且团块世代当了父母之后，对孩子十分宽容，能够接受孩子成为单身寄生族；正因为父母这么对待孩子，孩子也可能会用相同的模式对待下一代，如此一来便会在无意之中影响了后代的独立发展。

最重要的是，无论“正的赠与”或“负的赠与”，都不该留给下一代，而应该让他们学习自立。事实上，身为团块世代，应该也没有什么丰厚家产能慷慨地留给后代。既然养儿无法防老，为人父母也只能自立自强了。

发生在你我身边的现实状况了。

约翰·列侬遗孀的生意头脑

在日本，就算是独门独户的宅邸，也不可能完全不重建便传承下去。虽然近来出现“百年古宅”的说法，但也是那种房龄超高的少数特例。基本上，日本的住宅都属于住上几十年也没问题的耐用消费品，建筑结构和设备也符合这个标准。

欧美有所谓“旧房翻新”（novation business）的行业，意即整修旧屋，在屋内配置最新设备，让房子可以持续住上好几世代。世界最有知名度的日本女性——约翰·列侬的妻子小野洋子，众所周知她不是个只依赖丈夫经济能力生活的艺术家。她购入了位于纽约近郊的豪华旧宅邸，翻修后提高资产价值，卖给不动产业者，顿时让原本就是富豪的约翰·列侬增加了数倍资产。懂得利用“资产增值”（意即提高未活用的固定资产价值，而衍生出利益）来赚钱，我想也只有日本旧贵族出身的小野洋子，才能拥有如此敏锐的生意头脑吧。所以，也不是只有汗流浃背地辛苦工作，才能获得收入。只是，日本的房子中，有多少是只需稍做翻修便能转卖投资的耐用房屋呢？

恕我的说明有些冗长，我是指大部分日本住宅都不具抵押资格，这也是房屋净值转换抵押贷款难以顺利推广的原因之一。尤其是日本集合住宅损坏得很快，如果没有质量稳定的不

功能，期满时还能领取巨额年金。也许会有一些不肖亲属会暗自期待老人家早日上西天，但年金型保险其实是一种被保险人在世时才享用得到的投资方式，所以也许还有使被保险人期许自己长命百岁的效果吧。

每月百万日元的老后生活

身为职业女性的洋子是单亲妈妈，孩子还小时便离婚的她，边工作边抚养两名子女长大。一路走来，洋子含辛茹苦地养育子女，年轻时担心自己万一发生什么事，孩子们生活无着，便替自己投保了高额寿险。

现在已年过七十的她，孩子长大成人，认为不需要再留什么保险金给已经长大独立的儿女，于是毅然解约，想趁有生之年好好运用这笔钱。她前往金融机关询问，为自己设定了一份年金型保险。

现在洋子每月可领一百万日元的保险年金，她开了一家专门收藏绘本的画廊，聘雇一位工作人员，扣除固定支出及人事费用，足够她四处旅行、交际、参加各种义工活动，生活过得多姿多彩。

每月年金高达一百万日元的确令人羡慕。正因为有不想将钱留给孩子的念头，才能让自己过上优渥充实的晚年生活，只是据说她还没有告知孩子。我想若孩子们知道了这个情况，也

许会更孝顺母亲吧，因为只要母亲活着，每月就有高达一百万日元的收入呢。

坐享其成的寄生虫

年金是一个人在世时名下所产生的金钱。然而，世上就是有那种厚脸皮、靠着父母年金过活的中高年单身寄生族——当然年轻的单身寄生族若长久维持相同的生活模式，不久也会就此步入中年。社会学家春日纪寿代女士专门从事年老女性遭受家庭暴力的研究，她曾提过一个案例：有个五十几岁的失业男子，不但靠着老母亲的年金过活，还对老母亲拳打脚踢，狠心施虐。

“怪了！既然要靠母亲的年金过活，就该善待老人家，希望她长命百岁，不是吗？”我说。春日女士回答道：“是啊！但他对老母亲施暴也是事实呀！”只见她眉头深锁。施暴者的行为根本不是常理所能解释的。

尽管如此，当我得知日本某家地方金融机构承办“年金权抵押贷款”时，也对业者脑筋动得如此之快感到非常惊讶。这些业者让领取国民年金的爷爷奶奶们，事先利用年金存折向银行申请小额贷款，等到每月的年金领取日时，再跟着老人家到邮局将现金领走。这些坏家伙真是到哪里都满脑子鬼主意。

我认为，真正的年金权抵押贷款，应该是让这些年长者可

以长命百岁，在有生之年持续支付小额利息，才是对彼此都有好处的做法。

汤鼎氏养老金制基金

有一种参加者活得越久领得越多的年金制度，称为“汤鼎氏养老金制基金”。这个名称乍听之下让人摸不着头脑，但其实这是意大利的罗伦佐·汤鼎（Lorenzo Tonti）设计出来的年金制度，所以便依其名而命名为“汤鼎氏养老金制基金”。

这种制度是由一群年龄相仿（例如同为七十岁上下的年长者）的人共同出资成立一种类似“互助会”的组织，期间会进行分红。假设有一百位七十几岁的年长者，每个人出资一百万日元，便有一亿日元的资本。随着每年陆续有会员离世，健在者所分到的利息便越多。也就是说“活得越久，领得越多”，留到最后的那个人便独享全部尾款。

当初将此制度引进日本的金融业者打着“加入汤鼎，长命百岁”的口号，距今已二十多年了，但后来这个制度为何始终无法顺利推广呢？那是因为不少日本人对这种制度还是十分存疑。例如这个制度的宗旨真的是期望他人比自己先走一步吗？要是加入“汤鼎氏养老金制基金”，会有人真心希望人家长命百岁吗？日本社会中，原来就有自己的传统互助会制度，也许汤鼎先生的这种年金观念可以在朋友间试试看吧。

长寿并非不幸，而是希望打造一个更幸福的生活。

采用平稳的资产管理方式，享受幸福晚年

我过去曾经提及，日本老年人的储蓄比例之高，堪称全世界数一数二，因为绝大多数老人觉得光靠政府、国民年金是不够的，自己非得额外存点钱为老年生活做打算不可。

不少银发族选择委托金融保险业者，帮自己的金融资产做更多有效的投资与运用，然而近来日本的低利率堪称世界之最，受零利率时代尚未结束之累，日本的国内投资几乎毫无利润可言。

因此，日本人的金融资产大量流往海外，随着地球村时代的到来，跨国投资更是锐不可当。结果导致外资反向逆流至日本，变相成为所谓的“秃鹰资金”[10]。而日本老年人的金融资产，往往被利用作为掏空日本经济的先遣部队。

其实，老年人还是不要依赖投资，安心地采取较平稳的资产管理方式为佳。为此，最好还是能有优渥的年金可领取，起码能防止觊觎资产和保险金的亲人们一心祈求自己早日归天。

在美国，自从老年人的年金给付制度化之后，越来越多人乐于与年老的亲属同住。说穿了，就是因为这些年长者还可领取丰厚的年金，而且这些钱一定领得到手，是老人们不会被赖账的“生活依靠”。

上野式单身暮年生活观

● 人们真正想要的照护服务是金钱买不到的。照护的价格与质量，往往无法成正比，所以更应该仔细挑选合适的照护方式。

● 偶尔也可以自己动手自理或外出吃顿大餐，让三餐饮食从日常义务变成一种闲暇时的乐趣。

● 所谓的长命百岁，便是指看淡世俗人情，更加自在地生活。毕竟人生最后留下的，正是金钱买不到的人际关系，珍惜与朋友的关系，才能有长久的友情。

● 与其把积蓄存入银行变成“死钱”，还不如善加活用来投资事业，让死钱变活钱，还能促进经济发展。

● 名下的房子就是自己的房子，没必要留给子孙。

● 长寿并非不幸，而是希望打造一个更幸福的生活，所以为了自己，健康、愉快地活下去。

● 老年人不要依赖投资，最好安心采取较平稳的资产管理方式。

● 对于没有子嗣继承遗产，生不带来死不带去的单身者而言，最佳的方法就是将自己的储蓄金变成活钱，起码在世时能充分享受。

注释

①专指日本在1947年到1949年之间出生的一代人，是日本二战后出现的第一次婴儿潮人口。在日本，“团块世代”被看做是20世纪60年代中期推动经济腾飞的主力，是日本经济的脊梁。这一代约700万人将于2007年开始陆续退休。这一代人大都拥有坚实的经济基础，一直是最引人关注的消费群体。据估算，日本60岁左右人口所拥有的资产，是40至50岁人口的3倍以上。这群数量庞大的银发族经济基础雄厚、购买力强，退休后还将有充足的闲暇时间。

②“Nonprofit Organization”或是“Not-for-Profit Organization”的简称，广义是指非营利团体，狭义则是以服务社会为目的的公益市民团体。

③指日本1970年之后出生的人，意即第二次婴儿潮所生的下一代。

④此说法取自于《团块Junior・15世代白皮书》，诚文堂新光社1988年出版。

⑤讽刺越来越多家庭表面和谐，其实家族关系早已分崩离析的情况。

⑥供银发族使用且流行于国外之产品，大致为依借款人之年纪与不动产之价值，以每月定额方式支付予借款人，期间利息不必支付，直接计入债权，所以年纪越大及不动产价值越高者借得越多，它可以让高龄借款人不必以出售方式取得生活所需之收入，且无每月支付利息之压力。

⑦日本历史上德川幕府统治的末期。

⑧指数人区分一建筑物而各有其专有部分，并就其共享部分按其应有部分拥有所有权。

⑨此说法来自《现代日本及生活保障体系》，岩波书店2007年出版。

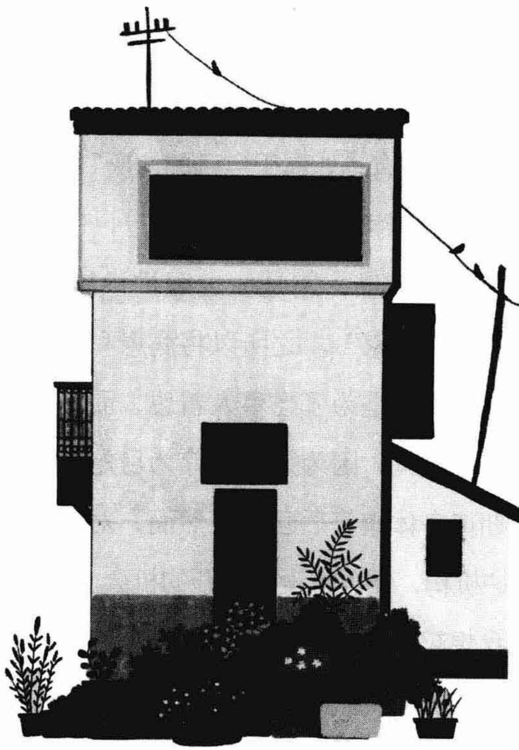
⑩横行股市的秃鹰集团于全世界寻觅投机套利机会，运用强大的资金及消息影响力，冲击区域股市和汇市。

第3章

觅得安度晚年的归宿之所

——必须思考的居住问题

—● 独居生活者，
有自己的房产也好，入居银发村也罢，
最重要的就是要住得安心、习惯。
—● 不管是亲近大自然，享受野外乡村景致，
或是入住医疗资源丰富的都会型公寓住宅，
只要能觅得一处满足身心灵的自在之所，
一个人住也能安度晚年。



女人“有壳”才安心

不用再为家人和工作而烦恼，只为了自己好好享受人生的基本条件，就是“有一处属于自己的住所”。

我一直觉得有件事很不可思议。

不管是住院病患，还是住进照护设施的银发族，总会表示“想回到自己的家”。之所以将病患和健康的老年人全集中于一处，其实并不是为了当事人着想，而是为了方便看顾与照护。若是医疗机构，因为是以治疗为目的，病人还可以忍受一段时日，期待身体康复后回家。然而，对许多银发族而言，一旦住进照护机构，便再也没有离开的机会。

这让我想起曾担任特别照护老人之家警卫的小笠原和彦先生在日本杂志《世界》所连载的著作《没有出口的家》[①]，因为内容描写十分翔实而备受关注。我觉得这书名取得极为贴切，但同时也对老人家一旦入住照护机构便无法离开的现状欷歔不已。

为何“想回家”的老人如此简单又殷切的期盼无法实现呢？不管家里再怎么脏乱、再怎么不方便，比起医院或照护机

构，任何人都会觉得住在自己的家里最舒服。若需要照护，申请二十四小时的居家照护服务即可，没必要特地请个用人或看护紧跟在身边。其实，多数年长者只需要白天三次、晚上一次的居家巡回照护就行了。

那为何还是有许多年长者有家归不得呢？答案其实很简单。因为家里还有其他家人，不希望年长者返家居住。当初决定送他们入住照护设施的是家人，不希望他们返家同住的也是家人。

话虽如此，也不能一味责备家人的做法，因为一旦同住就得负起照顾之责，大多数人可能会为了自己的健康和生活质量，含泪做此选择。

年长者“有家归不得”

既然如此，是不是该考虑一个人生活？

如果，“想回家”的“家”是指“独自生活的家”，也许就能解决年长者想返家居住的问题。若地区居家照护支持制度够完善，就算是需要照护的人也能一个人生活。

年长者“想回家”的愿望，应该是“想回到一处专属自己的地方”吧？我从过去就一直在思考这个问题。

日语的“家”字，很容易被误解，**正因为“想回家”的希望，被误解成“想和家人同住”，所以事情才会变得复杂。**

有些独自生活的人就算住进照护设施，也会“想回家”。这时的“家”纯粹是指建筑物，而不是人际关系所构筑的“家”。如果家里没有其他家人同住，当然就能大大方方地返家居住；若是与家人同住，被迫搬离的往往是高龄长者。

面对这种情况时，不妨换个角度思考。

当年长者“想回家”的愿望，和“不想和家人同住”的想法产生冲突时，与其让年长者“有家归不得”，还不如“其他家人搬离”比较好。毕竟年轻人的环境适应力较强，把老房子让给年长者，自己则在附近租房子，偶尔回家看看。不喜欢与长辈同住的人，刚好可以借此保持距离，不伤和气，当个“兼职家人”或是“假日家人”也不错。只是，若本身工作繁忙或临时出现其他状况时，虽不是“全职家人”，家里有位需要照护的老人，多少仍会让人感受到责任与压力。

之所以做不到这一点，我想多半是由于家人的罪恶感和面子问题吧。

虽说用心便能解决问题，但这种事情处理起来真是棘手。

至于单身者就没有这种烦恼了，自己的家完全属于自己，无须有多余的顾虑，只不过“单身者”与“单身家庭”是不一样的概念。总之，至少有一个专属的生活空间，正是“一个人的老后生活”的基本条件。

希望在自家走完最后一程

截至目前为止，我接触过各式各样以拥有先进照护设施闻名的老年人社会福利机构的管理者和负责人，访谈近尾声时，我照例都会问他们一个问题：

“当你自己需要照护时，希望住在哪里？”

原以为他们会回答“希望住在自己服务的机构里”，毕竟这些地方以拥有先进照护设施而闻名，但是我却从来没听过这个答案。

“我想，我还是希望能在自家咽下最后一口气吧。”

真是坦白的回答。

无论再怎么备受好评的设施，入住者几乎都不是出于自愿才入住的。之所以选择提供照护服务的机构安身，是因为担心独自生活没人照应，不得已之下才做出这样的决定，配合照护人员，集体接受照护。若能选择居家照护，却还表示自己想入住照护机构，那些追求先进照护服务的人就太虚伪了。

在这种情形下，“自家”一词就如字面上的涵义，是指“自己的住家”，并没有“和家人同住”之意。

其实，银发族身边尚有成年子女却没有同住在一个屋檐下的例子并不少见，而且数据也显示，选择“和家人同住”的人，往往是“住在子女的家”。所以他们回答“想住在家里”时，指的就是“现在住的地方”，即使身边还有子女，也不是

指“搬去孩子家”同住的意思。

唯有厘清“住在家里”和“与家人同住”的意义，年长者选择“住在专属的家中”，才能更加理直气壮。

你住在谁的房子里

也许有人认为“有壳一族”是指有“自己专属的房子”，而且应该是经济状况有一定水平者的专利，但令人意外的是，名下有房子的女性银发族比例相当高。

这要归功于日本政府和企业当初积极推动各种奖励购屋的办法。在我这个世代，也就是所谓的“团块世代”②，名下有屋者的比例甚至超过八成。小泽雅子女士在其著作《新・消费阶层时代》③中即曾提到，日本首都圈“中产阶级”的财力，依各时期地价变动时购入不动产的差别而有所不同。

当时，有许多正迈入而立之年的团块世代，在首都圈地价开始飙涨之前，就为了成家而贷款购屋。所以，就算日后经济泡沫化，和当初的买价相比，仍属“资本增值”（capital gain，土地和股票等所持资产价值上升所产生的利益）。不管地价上升还是下跌，只要继续居住，既无损失也没获利，虽然利息可

能稍微提高，但所得也会相对提升。而且，自从日本进入不景气时代，也长期处于零利率状态，剩下的贷款不如再次转贷，还比较轻松。

有些人名下只有一间房子，而且与家人同住，所以房屋没有其他运用的余地，也不可能靠转卖或出租获利。也许有人认为若是像企业般，抵押有增值价值的资产来贷款投资，当资产价值暴跌时，想回本可能比登天还难；然而，无论地价高涨还是下跌，对于大部分死守不动产的“中产阶级”来说，几乎不痛不痒。“卖掉的话，应该可以赚一笔”的想法只是梦想，并不会真的付诸实行。

对于泡沫经济后惨遭裁员的中老年白领而言，这也许是人生计划上的一大失策，但大多数团块世代的上班族都是属于最后一批铁饭碗世代，可以安心地在工作岗位上待到退休，当年三十几岁为了成家所借的银行贷款多半不是早已还清，就是可以用退休金缴清剩余的金额。

丈夫的钱是我的，我的钱还是我的

夫妇婚后购屋。若丈夫先走一步，妻子也不一定就能安稳过日子。对大多数日本已婚妇女而言，自己的家是丈夫名下的财产，并不属于自己，若妻子没有收入，房子虽以共有名义购买，但妻子却必须支付丈夫一笔赠与税。

因为日本法律并不认同夫妻财产共有制，丈夫赚的就是丈夫的；然而，在财产法上却一向贯彻个人主义，让妻子在继承遗产方面，享有相当的优待。

直到1980年为止，日本法律明定妻子可以继承丈夫1/3的遗产，剩下的2/3则由子女均分。在高生育率时代，这种法规或许还算适用，但在现今的少子化社会，只生一两个孩子的情况下，反而会造成子女所享权利比母亲来得优渥的情况。

1981年，日本政府将妻子法定继承人的特留分一口气提高至1/2。同时期的日本法律也明定全职家庭主妇享有年金权，一般推测这是日本政府对照顾老伴晚年生活的主妇所给予的一种奖赏。

若是属于日本第三类被保险人（丈夫是上班族和公务员的全职家庭主妇），就算没有支付保险费，也享有领取年金的权利。这项制度和日本20世纪80年代末名为“全职家庭主妇优待政策”的年金改革完全不同，算是一种“看护老伴的保障”。

也就是说，丈夫过世后，一直担负照顾丈夫之责的妻子便理所当然地继承丈夫名下一半的财产。而且以日本遗产税的基本扣除额五千万日元来计算，加上法定继承者人数，一人就可抵免一千万日元，若以妻子和两名子女共三位继承人来看，总计八千万日元之内都不用扣税（遗产税的计算方法十分复杂，有兴趣者请自己详细查询）。更何况，多数不动产的公告值都比市值来得低，因此属于“中产阶级”的丈夫所遗留下来的不

“这么一来随时都可以准备离婚。”

看来这下子要提心吊胆的人，恐怕是丈夫了。

房子是最顶级的耐用品

若不婚族步入职场后便持续打拼，相信名下应该多少有点不动产才是。在日本首都圈住宅供过于求的今日，单身者也不再是人们口中无须贷款购屋、租房居住的一群。

像是没有家庭负担的三四十岁有钱单身男性，多是豪宅爱好者；而且**住宅算是一种顶级的耐用消费品，因此单身者热衷购屋置产也不足为奇。**

近来不分男女，单身者都乐于“待在家里”当个宅男宅女。即使年轻人约会，也多半是在周末相约采购食材，在家自己下厨，吃完饭后看电视或打电玩，享受待在家里轻松自在的感觉，虽然这种关系近似老夫老妻，但时下年轻人似乎越来越倾向于这种“老夫老妻”式的亲密关系。

石垣岛上的老后生活

虽然有些单身者是靠一己之力购得不动产，但拜少子化所

赐，继承父母遗留的不动产概率也相对提高。若有人继承的是一笔乡下的土地，便可以出租或转卖。

有个年纪比我小的朋友，从事自由业的他也是不婚族，父母过世后，他将乡下老家卖掉，用卖屋所得在石垣岛买了一栋独门独院的房子。只要利用土地价差，就能在其他地方购得条件优渥的住所。

在四季皆夏的石垣岛上，阳光普照，几乎花不了什么电费，而且日子虽然过得简单，他却也没有舍弃享受美食的生活方式。凭着长年累积的人脉，时时都有散居日本各地的好友，为身为老饕的他送来美酒佳肴；虽然单身一人却不觉得孤独，就算住在离岛也没有离群索居的感觉。

此外，他还是个不可救药的茶叶爱好者，会向特定茶园进口大吉岭茶叶，我也是他的老主顾之一，不管去英国还是其他地方，我还没喝过比他经手的茶叶更美味的红茶。虽然住在石垣岛，饮水问题令人困扰，不过现在已有各品牌的水在当地贩卖。顺便告诉大家，不会用电脑的他，写得一手好字，也精通篆刻，我直到现在还会收到他的亲笔信。

照护住宅，各取所需

如果觉得独自一人不安、寂寞，也可以选择入住提供照护服务的集体住宅或银发族专属小区（针对银发族设计的集体住

宅，由希望入住的人一起买地、设计、发包工程等）。

这种住宅也针对个人财力状况，分为最高五颗星的A级，与次级的B级、C级等。分售住宅还包括购买终身使用权或出租等方式，近来日本则有配合高龄单身者的年金所得来设定价格的项目出现，目的就是希望能将房屋费用控制在购屋者所能负担的范围内。

虽然已是老调重弹，但不管多么简陋零乱，金窝银窝还是比不上自己的狗窝，相信这是许多年长者的心声。有些人就算家中垃圾堆积如山，长年没有整理，也不愿意请人打扫；还有些住惯榻榻米房间的年长者，一旦入住宛如高级饭店的养老机构，就会觉得浑身不自在。

身体会习惯于长年生活的环境，只要居住地没有太大改变，无论B级还是C级，能确保有栖身之所即可。这不算是什么奢侈要求，也不是太难达成的目标。

六十平的安心感

其实不婚族的居住问题很好解决。相信不少人都曾因为升学或就业，离家在外租房，当时多半是栖身在不到十平方米的包伙宿舍，或是二十平方米左右的套房。有人始终难忘那种一坐下来，伸手就能拿到东西的方便感，甚至日后终于盖了间有书房的房子，还是会刻意隔出一间又窄又小的专属房间，回味

当年那种艰苦的感觉。

对单身者而言，就算住房是针对小家庭所设计的格局，也不会不符合需求。因为大部分单身者的房子，其中一两个房间最后都会沦为堆积杂物的“仓库”，变成闲置空间，和住套房没什么差别。

我有个单身友人，将约莫八十平方米的房子改建成一间拥有二十平方米大卧室的居住空间，而剩下的部分则设计成起居室，若有朋友留宿，便睡在这里。另一位未婚友人，四十岁之后买了间适合小家庭的公寓住宅，重新装潢成适合一个人生活的空间。不过人生的际遇难料，她后来结婚了，对象就是庆祝新居落成那天，某位朋友带来的男性友人。

我个人也认为套房比较好，而且是那种没有隔间，一眼看尽的宽阔套房。因为住惯国外那种天花板高挑、空间宽敞舒适的房子，我实在无法忍受日本狭窄空间里还隔了好几个房间的公寓楼房。

后来，我如愿地在八岳南麓盖了间工作室，是一处六十平方米的套房式住宅。之所以坚持六十平方米大小，是因为听说北欧的银发族专属住宅，一户平均规模便是这个面积。而且在这个空间里只需摆设必要的家具，连客用沙发都不用买，如此便可避免碰撞到家具，能自在地在家中走动。我想六十平方米应该是一个人居住空间的最低标准，当然也有人喜欢那种只有

那一套摆饰。

弟弟婚后，女儿刚出生时，我第一个念头就是：“那套女儿节摆饰，或许会送给外甥女吧。”但换个角度想，对双方的祖父母而言，她都是家里第一个迎接的长孙女，或许弟妹娘家也会送外甥女一套女儿节摆饰，所以便对母亲说：“那套女儿节摆饰是我的，绝对不可以给别人喔！”现在想想，当时的自己还真是幼稚、自私得可笑啊。

最后这套坚持不送人的摆饰，却随着双亲过世、老家重建，始终被留在老家。“找个时间回来收拾一下你放在家里的东西吧！”大嫂虽然这么提醒我，我却一直没回去拿。因为我们这几个手足都想住在自己的住所，没有人想继承双亲住过的老家，最后便找来拆屋公司，清除家里不要的旧物。那套女儿节摆饰，我连影子都再没看过，就这样被清理掉了。

现在留在我手边的，仍是母亲亲手为我做的木刻娃娃，还有朋友做给我的纸娃娃，大小适中，方便收藏。

对于那套女儿节摆饰被丢一事，我丝毫不觉得可惜，毕竟生活方式改变，十个平方米大的摆饰确实太占空间。我想说的是，原本只是当作临时住所的生活方式，也很可能会就此持续下去。过去日本曾有人说，次子、三子就像老家的“房客”，我觉得挺贴切的，就是因为终究不可能成为户主，才会出现这种说法吧。

应对家族成员数量变化的“别馆概念”

换了好几次房子的我，从来不觉得哪一处是“最后的住所”。因为我总是抱持着“反正落脚处只是临时住所”的想法，如果有任何变动，大不了再换个地方住就行了。

不过，**我还是觉得自己的家最舒服——也就是不管身在何处，让自己觉得是专属的生活空间，住得惯、使用得惯，就是最好的住所。**

不过得先声明的是，我是那种不管搬到哪里，只要住上三个月、半年就能逐渐适应的人；以前更年轻、更有兴致时，简直就是个有搬家癖的怪胎，一旦发现新家已经让我在一片昏暗中也能摸到屋内的电灯开关，我就会有种“这房子已经住腻了”的感觉。

有些建筑师会将单身者特有的“临时住所”概念融入住宅设计中，山本理显先生便是其一。位于东京都江东区东云的小区型（配合都市再生计划）集合住宅项目，就是他的作品，除了一房两厅的小家庭格局外，同一栋大楼中还设计了套房式别馆。等孩子长大了，需要私人空间时，只要租下隔壁的套房式别馆，便能解决空间不足、必须换屋的问题。而别馆不但可以作为孩子的房间，也可以当成父亲的工作室，哪天不再需要时，再退租即可。甚至有些人一旦入住就不想搬离，成了“房客式生活”的单身一族，亲子间也能保持一种“既亲密又尊重

彼此隐私”的关系。

家族规模会扩大，也会缩小。然而，日本的住宅都是以家族规模会逐渐扩大的概念来设计的，并未考虑到家族规模也有缩小的可能性。步入超老龄化社会的今日，建筑家应该有前瞻的眼光，掌握今后家族规模会逐渐缩小的社会发展方向。

老年公寓里也有自在晚年

自己名下有房产虽好，但不仅得花时间和心力维护房子，还必须担心自己老后照护的问题。至于一般养老院的单人房约十至十六平方米大小，空间过于狭窄，而且有些年长者其实并不需要全天照护。**我建议年长者不妨选择专为银发族设计的老年公寓，而不是提供照护服务的付费养老院，除了能保有私人空间，还有餐厅等公共空间，而用餐和清扫等日常事务则与其他入住者互相配合即可。**

日本照护保险制度实施前所设立的付费养老院（提供照护服务），不管是个别出售还是购买终身使用权，入住金额都极为昂贵，月费也不便宜。动辄高达数千万日元的入住金，甚至都能在市中心买套房子了，这样的养老院也只有经济宽裕的银

发族才住得起。

虽然卖掉原先居住的房子也许就能负担，但家中的孩子往往会反对这么做，有时甚至会发生负责人卷款潜逃的惨事，使老人家落入无家可归的窘境。毕竟养老院一旦入住便无法轻易变更，所以也算是一项高风险性的选择。

此外，就算有照护服务，也无法保证质量。现在有些养老院不但没有专业看护人员，甚至拒绝外部督导，即使外观再怎么气派美观，内部其实潜藏许多家属看不见的隐忧。诸如“禁闭式照护”及限制替换尿片的次数等不合理的制度，从亲身潜入照护机构采访而声名大噪的大熊一夫先生的著作《深入报导老人养护中心》[5]，便能一窥究竟。

遗憾的是，就算照护质量和费用再怎么备受争议，照护服务的行业仍然永远不会被市场淘汰，这就是社会发展始终不变的事实。而提供照护服务的付费养老院，往往也成为中上阶层“弃养长辈”的帮凶。

那么，如何才能确保独居生活过得安心舒适?

我觉得专为银发族设计的老人公寓是项不错的选择。因为我自己听过不少人亲身经验的成功案例，所以才放心推荐。身为记者的寺田和代小姐和岛村八重子小姐合著的《不和家人同住的家》[6]一书中，便有关于这些案例的报导，其中也有几个是我想采访的对象。

期二十年的租赁契约（并且无须额外支付续约金）。

独居也能有满足感与安心感

“COCO湘南台”建物面积占60%的土地上，有广阔的家庭菜园，可以让入住者享受田园之乐。面向庭院的阳台摆上一张大桌子，便能过上享受户外新鲜空气的惬意生活。而且只要用一般民众都能负担的价格，就可获得其他独居生活所没有的满足感与安心感。

早餐自行料理，午餐视个人意愿决定，晚餐则与其他入住者同聚餐厅享用，当然也可以选择在房内用餐。如果身体状况欠佳，也有将餐点直接送到房里的服务。近年来兴起所谓的“生活互助组织”⑦，同样身为家庭主妇的居民们准备食材，烹调出有“妈妈味道”的料理，我曾有幸受邀用餐，果然是朴实无比的家常美味。

在这里不但能保有个人隐私，也能随时利用公共空间。

虽然位于二楼的餐厅只限居住者和他们的介绍人进出，但一楼的交谊厅则总是有络绎不绝的访客，十分热闹。交谊厅是由建设COCO湘南台的NPO法人“COCO湘南事务所”管理，因此相关工作人员和义工可以自由出入。餐厅每年也会对外开放几次，举办各种活动。

这栋一开始只是专为未婚女性打造的公寓，目前也已有

男性入住，还有视障人士以及希望在这里走完人生最后一程的人。事实上，和各式各样的人一起生活后，才能了解身障者或接受安宁疗护者的生活情形，并借由这种经验的累积，更加深自己能在这里安享晚年的自信。

有钱也享受不到五星级服务

要是患了失智症或长期卧病在床，还能继续住下去吗？这是我最在意的问题。

“我们当然也考虑过这方面的问题。”

西条女士如此回应道。“COCO湘南台”提供医师到房看诊服务、设立护理站及医疗机构的连接网络，入住者可选择留在居所度过临终生活或住院治疗。

大部分付费养老院的入住条件都是“生活能自理”，这点与高级银发族住宅并无差异。虽然标榜对需要重度照护的银发族另设有“照护室”，但即使是韩国豪华养老村和美国西海岸的长青小区等，所谓的“照护室”也不过是摆放几张床，用帘子稍做区隔而已。特地选了一处走完人生最后旅程的住所，却得因为需要照护而被迫搬离单人房，配合看护人员集中于一处；若不喜欢这种方式，就只能花钱雇专业看护到房服务。

询问这类付费养老院是否提供照护服务时，总是会得到“放心，我们有签约合作医院”的答案。换句话说，院方一开

始便预期，入住的年长者会在医院度过临终生活，这样与行动不便的老人从便宜养老院转至老人赡养机构或老人照护中心，然后再到老人特别照护中心，最后进了医院的命运又有何差别呢？**也许花钱能买到五星级的住所，却无法保证绝对能享受五星级的服务。**

专业照护委托服务

集合住宅的单人房有日本照护保险中的居家照护支持，也提供多项照护服务，即使设施中的服务不符所需，也可以委外管理。由于照护资源丰富，而且选择十分多样化，所以这些老年人才会选择继续住在都市养老。

NPO法人“MOMO”的代表又木京子女士，大胆地将这样的构想引进“群体生活”（group living）之中。原本在神奈川生活俱乐部福利互助协会工作的她，离开协会后创设了独立的非营利福利机构。所谓的“群体生活”，就是银发族互助合作、共同生活之意；依照营运单位的不同，从出租公寓的形式到提供伙食的住宿方式都有。

由MOMO经营的相关设施共有五处，最早推出的是“服务之家POPORO”，主要是针对需要照护的老年人和身心障碍者，提供专属单人房的集合住宅，说得夸张点，其实就是房屋中介机构。每位入住者都享有专业照护服务，并且配有专属看

护人员，还有数家照护机构可供选择。

当然“POPORO”也有其他服务，包括提供伙食、日间照护等照护保险，以及非照护保险对象的短期住宿与生活支持服务等，入住者也可以比较其他机构的服务内容，互相搭配利用。换句话说，该组织不限制居住者的权利，又木女士期待自己与同行能在健全的市场机制下进行良性竞争。只要对自己提供的服务有自信，就没有办不到的事。唯有这种正面积极的想法才能让照护服务透明化，维持一定的质量。

若这个想法可行，也就不难理解日本厚生劳动省所提出的“住宿成本”概念。入住者必定得支付一笔住房费用，还可另外从多项选择中挑选自己需要的服务，需要的服务越多，费用负担也越多……既然是合理观念，那么施行照护保险就能改善独居老人的居家生活质量，不是吗?

然而，事实却不完全如此。现行的照护保险制度并不是以独居老人的状况来考虑，而是以接受照护服务者的家人为对象，设计目的是为了减轻这些家庭的生活负担。**今后独居的人口将会日渐增加，毫无疑问地，制度设计上应该以独居老人的需求为基准，以寻求更符合实际情况的照护制度。**

回归大自然的最后住所

日本还有很多专为银发族设计的老年公寓实验案例，其中

颇具盛名的是驹泽喜美女士等人在伊豆创设的“生活之家朋友村”。身为知名日本文学家的驹泽女士也是不婚族，她的著作《魔女的理论》[8]是女权主义文学批评的先驱，《紫式部的讯息》[9]则让许多读者心有戚戚焉，读来大快人心。

她和比自己年长三十岁的小西绫女士同住，为了小西女士的照护问题，也为了自己的晚年生活，驹泽女士很早开始便在寻求最理想的独居生活方式。经过长年的筹备，她终于创立了“朋友村”，也送已到九十岁高龄的好友小西女士最后一程。

2007年5月，驹泽女士以82岁高龄辞世，她以与生俱来的活力与乐观个性挑战人生，对于同为单身一族的我们来说，是留下许多智慧与经验的前辈。

从伊豆箱根铁路修善寺车站出发，经过约十五分钟的车程，就来到位于河岸旁的“朋友村”。这里拥有风光明媚的田园景致，附近还有名为“姬之汤”的温泉。委托女建筑师设计的六层楼、三千多平的半圆形建筑物，有一座中庭，除了餐厅、交谊厅、公共浴室、简易照护室等公共空间外，共有四十二间大小不等的单人房，还有访客专用的住宿设施等。

入住费用依照单人房面积四十平到一百平不等而定，若是四十平左右的单人房，费用约一千万日元，每月管理费五万日元，三餐可依个人需求供应（费用另计）。

只是，与“COCO湘南台”相比，“朋友村”的费用或许

人际关系偏向闭锁式，因为离市区较远也少有访客，所以住在这里的人必须向外扩展人际关系。

由于所有入住者对当地居民而言，都属于“新邻居”，与地方的交流自然显得较为生疏。也许是意识到这一点，“朋友村”的入住者会借着在河边散步的机会，试着与当地居民打成一片。

此外，始终过着农村生活的当地居民，和一直在都市工作的单身女性，不论是生活方式或价值观，自然都会有所差异。但只要试着抛弃地域意识，便能让彼此之间的关系与互动更趋和谐。

像“朋友村”这种有四十二户集合住宅的居住空间，多半有充分的人际交流机会，因此“朋友村”设有对外联系委员会、活动委员会等组织，以促进入住者的交流与活动。

此外，因为小西绫女士的口头禅是“了解”，交谊厅便命名为“了解会馆”，不定期邀请来宾、举办各种活动，还设有访客专用客房，以便和来自都市的朋友们进行更良好的互动。

当然，想来参观、考察“朋友村”的人亦是络绎不绝。也有不少年轻人十分羡慕驹泽女士和居住在这里的银发族，能安住在远离都市的环境，却还保有部分都市风格的生活方式。

这种生活方式和纯粹过着田园生活的情况并不相同，不但可以享受大自然的洗礼，还能维持都市生活风格，且无须刻意

融入当地的生活方式，对于单身者也是一项不错的选择。

尽享轻松的人际关系

另一方面，都市型集合住宅的好处就是外出方便，访客也能轻松造访，人际关系不受局限，就算小区不办促进入住者情感交流的团体活动，只要多利用当地的各种文化设施和市民活动即可；而且还能随时轻松地看场表演或电影，充分享受市区的各种文化资源，无须勉强自己和不喜欢的人来往，也不必非得勉强邀约志趣不合的人参加聚会。

针对九州岛某都市型老人公寓（有中庭和气派交谊厅等公共空间）的生活，曾进行过一项调查。这座老人公寓的入住者几乎不使用交谊厅，反而常出借给附近居民举办各种活动，而且通常只有一两位入住者参加。反正都已经住在这里了，也不必非得参与这里举办的活动，也许这里的入住者认为一起住的人，和一起玩、一起工作的人，还是不同的群体会比较好吧。

其实，许多市区居民早已默默落实这个观念。一起在公司工作的同事，下班后就不再接触，私下的休闲活动也只找公司以外的人一起参与。因为越来越多人有这个观念，所以公司内部举办的活动、员工旅行等，才会越来越乏人问津。正因为少有员工主动参与这类活动，公司才得用半强迫的方式“规定”员工参与。

虽然建筑师认为公共空间是促进沟通的要素，但事实上都市生活的沟通方式有着更复杂的因素。也许有些人认为，不管工作、生活、玩乐还是例行活动，若都是和固定一群人共同参与，能唤回过去人与人之间紧密的关系和情感，但这样的想法却得不到大多数都市居民的共鸣。因此，兴建集合住宅不只是考虑建筑物本身，地点也是一项必须慎重思考的要素。

郊区的照护难题

照护资源是另一项判断基准。人口越集中的市区，来自政府、民间企业、NPO或非营利市民组织的照护资源选择就越多，这也是不争的事实。如果照护质量有赖健全的市场竞争来维持，那么照护资源的选择性多寡，便攸关照护业者的生存。

日本照护保险开办初期，还是所谓的“有保险无服务”阶段。时至今日，日本许多偏远地区仍普遍存在着缺乏看护人员、照护资源不足等问题。有些人原本为了享受自然环境而选择定居郊区，却在日后为了照护问题再度搬回市区，便是由于偏远地区极度缺乏照护资源。

诸如“朋友村”这类设施，入住者可选择利用内部的照护资源，也可以委托指定的照护机构服务。此外，设施内部也有简易照护室，并与地区医院联机合作。只是，业者若想独揽照护事业，入住者便会担心业者是否会为了节省成本，只提供少

数必要的照护服务。但相对地，若选择外部资源，便只能信赖当地照护资源的质与量，无法如位于市区的“POPORO”，有多项照护资源可自行搭配、组合，以促进业者的良性竞争。

地方也有所谓的“社会福利协议会”（以下简称社协），提供居家照护支持与日间照护等服务。只是，由于负责探访服务者为当地居民，为人诟病的不只包括无法自由选择照护人员，还有泄漏受照护者个人隐私等情况。毕竟照护工作不仅要关怀受照护者的身心，就连人际关系也多少会接触到最私密之处，因此不少人宁可舍近求远，选择离自家远一点的服务机构申请照护服务。

年纪一把，生活习惯难改

日间照护也有所谓生活背景差异的问题。像是退休上班族、商店老板和专业师傅等，这些年长者的学历、职业、婚姻观、价值观及数十年来的生活经历都不尽相同，往往很难融入地方上以私营业主为主要成员的老年协会等组织。

我的其中一处工作室位于八之岳山麓，当地有一间由地方社协经营、附设温泉的日间照护中心，使用者大多是来自农家的银发族，而近期来自市区的老年新住民也急速增加，因为当地只有这间设施，没有别的选择。

生活背景各异的人们，因为有照护需求而产生交集，到底

是好是坏？**因为生活方式不同，文化背景也有所差异；有人乐于与人交流，有人则很排斥。年纪大了也很难改变长年来的生活习惯，所以与不同生活背景的人接触、交流，应该不是可以轻易接受的经验。**

仔细想想，也许我们从小学开始，就有这样的交流模式。来自各种家庭的孩子们聚在一起接受教育，再依每个孩子的表现优劣，切割成一个个小团体，接着在团体中成长、学习，长大后踏入社会，在职场团体里度过人生。

像这种相异文化背景之间的交流，往往也不是出于自愿，而是被迫接受。当然没有其他选择余地也是无法拒绝的原因之一，另一个原因则是周遭人们太低估年长者的自我判断能力，认为人一旦步入老年就只能听从后辈安排，被迫改变原本的生活模式，接受如小学生般的集体生活。

不想再看男人的脸色

其实，早就有人注意到退休上班族和地方老年协会成员，犹如水与油般完全无法兼容，没有任何共通点。因此各地方政府才会陆续成立诸如“高砂大学”、“长青研讨会”等组织。

原是上班族的退休人士，乐于学习也乐于与人分享，更何况高学历者“喜欢学习”的既定形象早已深植人心。之所以成立银发族学习机构，并非抱着揶揄心态，而是面对现实情况，配合这

类年长者的生活背景，设立适合他们的老年人社会福利机构。

就性别观点来看，无论老年协会还是高砂大学，都是以男人为主的团体，然而大多数女性都不想年纪一大把了还得看男人脸色过活，单身女性尤为厌烦。

最好的状况是，一个地区能有数家小规模的机能型日间照护中心可供选择。喜欢热闹的人会选择活动较多的日间照护中心；想过安静生活的人则会选择自主性高、不会老是强制住民参加活动的日间照护中心。而选择性较多也是住在市区的一大优点。

究竟要住在市区还是郊区，优劣各异，很难选择。

其实，最理想的状况是，住在既能享受自然的丰饶，又能保有都市便利生活的环境。我个人就有小小的愿望，希望能在八之岳山麓开设一间“新住民”专属的迷你日间照护中心。如此一来，新住民若需要照护时，无须搬回市区也能享有完善的照护资源。

我要我的专属小窝

维吉尼亚·吴尔芙（Virginia Woolf）在其著作《自己的房间》[10]里提到，年收入五百英镑和一个“自己的房间”，是女性

自立的必要条件。虽然这已是1929年提出的观念，但直到现在还是不变的真理。

第一次拥有自己专属的房间；夫妇各自窝在自己的房间，读着自己喜欢的书直到天明，是多么令人放松。还记得小时候初次拥有自己的房间时那种兴奋的感受吗？更何况时下的情侣、夫妻，应该大都是从小开始，就拥有自己的专属房间，想必对拥有专属小窝的自在感特别怀念。

我想，一旦习惯有自己的房间，便很难适应和别人一起打通铺的生活方式。虽说过去的日本社会都习惯于一家老小共处一室的生活模式，但近年来风气一变，大多数人从小就拥有自己的房间，很少有大家挤在一起打通铺睡觉的经验。

这些从小就有专属房间的年轻情侣，不少人在婚后还是分房睡；有些人不管关系再怎么亲密，还是不习惯和别人同床共枕。而结婚多年的夫妇分房睡，感情也不见得会受影响。

一旦习惯某个生活空间后，只要些许变化，身体都能敏锐地察觉到。几房几厅的房屋格局是日本战后住宅的基本架构，有些建筑师认为这是表现家庭关系的一种概念，同样地，习惯拥有自己房间的孩子，自然很难接受通铺文化。

共处一室才是幸福？

三好春树先生是知名物理治疗师，对于新形态的特别照护

代的孩子都很遵守用餐礼仪。正座也许是日本人特殊的身体技法，也是一种自虐式趣味。无论是生活习惯还是身体感觉，我们都必须清楚认知，一个人的习惯是很难在短时间内改变的。

银发族也有隐私权

若能够选择，（这就是问题所在！）我当然会选择单人房。

虽然三好先生对单人房多有批评，但调查显示，同时有过多人同住一房和住单人房经验的年长者，毫无例外地都会回答："还是比较喜欢住单人房。"虽然也有人一开始不太习惯，但仍表示住久了还是觉得单人房比较好。

问题是，我重看了一遍2006年日本照护保险内容，单人房的房费确实比多人同住一房的住房费用来得昂贵。有些从多人房转住单人房的案例，原本每月只需支付二三万日元的房费，换房后一下子便调高至七八万日元，甚至十四万日元不等，负担不起的年长者只好再度搬回多人房。

因为必须有足够经济能力才能"自由选择"，有些年长者很可能顾虑家人的态度，而被迫选择多人房，由家人代替他们作决定的例子也不少。

"自由选择"的前提是：（1）要有选项；（2）两种方式都经验过，可供比较；（3）有足够的经济能力；（4）可以自己做主。以上条件缺一不可。

三好先生便是抓住这些条件，在著作《照护面面观》[11]中提出老年人若患老年痴呆症（他认为“失智症”是刻意美化的说法，所以他都称“老年痴呆症”，这里就依照他惯用的说法），出现记忆力减退、心智功能障碍等症状，便会逐渐失去“近代的自我”[12]，因此症状较为严重的老人，其实比较适合多人同住的大房间。只不过在这种情况下，就不知道是否也能让年长者自己做主了。

不会吧？患失智症的老人有能力自己做主吗？

其实只要让年长者分别体验过两种生活方式，再请看护专家判断其反应即可。如果没有给他们任何选择机会，这样做出的决定也只算是家人一厢情愿的选择。

小单元照护最大的问题，在于无法时时给予关注。虽然根据现行日本厚生劳动省所订的标准，是“一位看护人员负责三位受照护者”，但毕竟照护人员不可能不眠不休地全天候工作，结果以八至十个房间为单位的照护负担来看，绝大部分都是照护人员“孤军奋战”的窘况。如果我是照护人员，光是想到一个人要照顾那么多位年长者，可能会就此打退堂鼓。

因此，**为了改善看护人员和受照护者的权益，除了提供舒适的空间，增加人手也是当务之急。这个问题和单人房、硬件设施好坏无关，而是在于政府的社会福利主管部门是否有足够的资金和人力进行改善。**若无法有效改善，小单元照护制度带

来的恐怕就不是美意，而是不幸了。

选择单人房划算吗?

假设单元照护每月需支付的费用为十四万日元，这笔金额划算吗？若以一个单位有十间单人房，附有二十四小时照护服务，协助如厕、沐浴，还附三餐来计算，每个月十四万日元其实并不算贵。

若将其想成是附三餐、浴室，有专人管理的学生宿舍，相信父母应该会安心让小孩入住才是。但为什么再贵的花费都舍得花在孩子身上，面对年长者时又一毛不拔呢?

若是供餐的租房服务，理所当然该付租金；而且既然住家里都要负担家用和水电燃气费，入住特别照护中心却不付房费的观念，怎么想都不合逻辑、没道理，不是吗?

既然如此，那就干脆住在家里。若是没家人同住，就真的成为“专属小窝”。

如果居住地区有居家照护支持服务，有照护需求的人便能在家享用，像是北欧各国便有十分完善的居家照护体制。然而，在没有其他选择的情况下，业者片面抬高单人房房费，总会予人“欺负年长者”的负面印象。而且日本新型特别照护中心的单元照护，是在厚生劳动省推动“先进照护措施”口号下所产生的制度，我认为这项政策改革根本就是“扯人后腿”的

恶法。而事实上，日本的社会福利机构的确总是被这些公务人员搞得晕头转向。

其实，**根本不必强迫当事人选择居家照护或入住照护设施，因为近年来有越来越多折衷型设施，使用者想待在家里就待在家里，想找人聊天便前往照护设施，重要的是取得两者间的平衡即可**。

专门收容需特别照护的老人照护中心，有六成以上入住者都患有失智症。针对这类老人，日本许多相关机构开始尝试所谓的反向操作。事实上，的确有不少年长者从医院型照护机构转住由民间住宅改造的小型托老所之后，显得生气勃勃、精神饱满，甚至能站在厨房料理餐点，身心都获得显著改善。

就算不是自己家，但生活在如同自家般舒适的环境中，对患有失智症的老人应该有很大的帮助。

我采访过一位女性银发族，她每周会去一家颇受好评的日间照护中心两次。

“我很期待来这里！”她说。

“不会想每天都来吗？”对于我这个问题，她答道：“一周来两次左右刚刚好吧。”

的确，如果每周多来几天，那就太累了。待在家里自然最舒服，不过有时还想找人聊聊天、互相交流。虽然跟其他人碰面很快乐，但难免会觉得紧张、疲累，所以一周两次刚好。而

件，就算没有亲身经历，也令人恐惧不已。根据调查，有阅报习惯的人对于社会的不安感也更强。

随机犯罪日趋严重

后近代犯罪模式中的一项新兴现象，就是加害者与受害者之间多半没有特别的“动机”关系，与过去几乎都是挟怨报复、熟人所为的犯罪行为截然不同。

而熟人所为的案件中，以遭家人杀害的比例最高，在美国甚至有“被配偶杀死的概率高于其他人”的说法。日本近年来发生的杀人分尸案件，几乎都是夫妇或亲子间的犯罪，因此不与家人同住，应该就能远离这些可能危害自己生命安全的高危险人物吧。

日本的一些街头随机杀人狂和强盗杀人犯，在被捕之后居然多半都表示“自己只是随手乱砍”。日本爱知县丰川高中的学生私闯民宅，杀害一名六十多岁老妇人便是一例——只因为犯人觉得“老人比较好制服”，就下手犯罪。此外，震惊日本社会的酒鬼蔷薇圣斗事件，十四岁的少年A将被害儿童的头颅砍下后弃置校门口，更早之前甚至掳走多名女童，将她们痛殴至头骨凹陷，也是因为女童比较容易制服。根据统计，遭抢的受害者也以女性居多，尤其是年长女性。

年长女性总是面临更多危险

帕特·摩尔（Pat Moore）是专门研究老人学的研究人员，在其著作《乔装》（Disguised）一书中曾有以下描述：芳龄二十多岁的摩尔小姐刻意化上老妆，乔装成年过八十的老妇人，并以年长者的言行举止在街上四处闲逛，结果不是被年轻人撞得晕头转向就是被抢走皮包，吃足了苦头。

最后她只好将皮包紧抱在胸前，步履狼狈地走着，内心却始终忘不了在街头遇劫的恐怖经验。就算恢复正常打扮，换上高跟鞋走在路上，还是会不自觉地想起那种恐怖感。

她的实验报告指出："生活在都市的女性年长者总是处于危险当中。"虽然这指的是70年代末期的纽约，但日本不也逐渐朝此状态演进吗?

罪犯专挑弱者下手，不可能找上身强体壮的男性，所以我每次前往治安不佳的国家旅行时，总是有种似乎找个男伴同行比较安全的感触。

自身安全操之在己

事实上，几位过着独居生活的前辈们，一直担心着自身安全。

第1章曾介绍，年过七十的君江住在海拔1600米的山上，是一位自诩为"山姥"的坚强女性，这样的她同样也会"怕破门

而入的小偷”。约莫一百栋别墅坐落在广阔的土地上，长年居住人家连她在内只有三户，而且只有她是独居女性。君江与邻居相隔距离过远，即使拉开嗓门大声呼喊，对方都听不到。

而君江最在乎的就是开关灯问题。

在入夜后伸手不见五指的别墅区内，有一户人家灯火通明，肯定特别引人注目。位于八之岳登山口附近的这片别墅区，有时会有迷途的登山客误闯，自从好几年前的某天夜半，屋外传来男子敲门的呼喊声后，君江只要一入夜，便将家中窗帘全拉上，避免屋内灯光外泄。

“我历经战时那种烽火年代，早就习惯灯火管制的生活了！”君江笑着说。

一入夜，就不随便开门。

这是她给自己订的规定。

一个人住在山中豪宅，年过六十的佐代子的原则是，天色一暗就不出门。

所以伤脑筋的是，虽然平时大家常会相约共进午餐，但她却对晚餐邀约一律婉拒，因为对她来说，独自走进不晓得是否有陌生人闯入、一片昏暗的家中，总让她觉得不安。周遭朋友虽然提议“我会开车送你回去”、“陪你一起进屋里”，她还是不肯点头。

她不但睡觉时会反锁房门，还加装安保设备，这样要是感

觉有什么不对劲时，至少能争取一点自保的时间。个性刚毅的她早有离群索居、归隐山林的心理准备，所以不会轻易破坏自己订的规矩，绝对会彻底执行。

人类比狐狸更可怕

乡村独居生活最令人恐惧的不是大自然，而是人类。例如有人听到窸窣声响或感觉有某种生物靠近，就会吓得在半夜里惊醒过来，最后却发现穿过感应式电灯的原来是只小狐狸，才松了口气。比起小狐狸，人类更让人害怕。

独居赤城的山区，身兼评论家与陶艺家的俵萌子女士曾表示，白天她待在建于此处的美术馆，因为有工作人员和陶艺教室的学生们进出，显得十分热闹。但到了傍晚，大家陆续返家，最后只剩下俵女士和爱犬，近一万平方米大的广阔土地上，邻居之间相距甚远，没有月亮的夜晚可说是漆黑一片。

有位男性友人对十分担心自身安全的俵女士说道：

“你害怕，其实对方也很害怕，要是觉得暗，开灯就好了。而且除非是开车上山，否则一般人很难到达如此偏远的地方，既然开车就不可能不开车灯，所以一旦有车灯接近，想必也能马上察觉，到时再设法应付也还来得及。”

听到友人这么说，俵女士才稍微安心。

一般而言，市区的犯罪率较高；对于有组织的犯罪集团来

说，人口越稠密的地区，越容易下手。因此，在都市过着独门独户的生活，也许更令人不安。

俵女士在其著作《无须子女照顾的死亡方式》[13]中有段令人毛骨悚然的描述：有位独居女性回到家，家中突然窜出一名入室盗窃的男子。后来这位女性被吓坏了，决定搬到有照护服务的集合住宅，在感觉得到身边还有其他人的环境下，才能安心入睡。

只是，与邻居仅有一墙之隔的集合住宅，也无法保证绝对安全。毕竟邻居总有不在家的时候，而且自己也不见得会和附近住户来往。

话说回来，每个人对于安全与安心的感受标准不同，虽然要做好万全准备，但也没必要太过神经质。

钱能买到安心吗？

就算不搬到提供照护服务的住宅，选择一间安保设施完善的房子也不错。在标榜“安全必须花钱买”的美国，警卫人数的多寡便决定了住宅的价值。这些住宅进行二十四小时的严格管控，遇有陌生访客，除非先向住户确认，否则不能进入。当然，这种方式也等于失去了个人隐私权，甚至有人担心如此一来便无法偷腥。

迁居纽约时，友人叮咛我要记得给住处的每位警卫小费，或许带婚外情对象出入时，也可以比照办理吧。

光是在纽约，就有多少人从事警卫工作呢？美国因为重视个人安全问题，这方面的需求量自然较大。纽约中城的高级大厦，警卫大多是白人帅哥；上城和下东城的一般大楼，则以黑人和西班牙籍男性居多。

治安比美国更差的墨西哥，则有二十四小时武装警卫看守的要塞型住宅区。这种四方筑起高墙，车辆出入都须经过警卫确认的中产阶级住宅区，和墙外的喧嚣有着天壤之别。内部并排着井然有序的庭院和建筑物，刚开始入住时，会有种像座干净监狱的错觉，令人喘不过气来。请教住户到某地要搭几号公交车时，则总是得到“我没坐过公交车，不清楚耶”的答案。

在墨西哥，成为中产阶级的条件就是以车代步。平常总是利用地铁、公交车等交通工具移动的人，就算遇劫遭抢也是无可奈何。更有钱的人甚至会雇用武装保镖来保护自身安全。

比起这种连安全都得花钱买的社会，自称“水质与治安是最基本生活条件”的日本无疑是天堂。我有时候在日本搭电车会忘记扣紧皮包，除了懊恼自己的粗心大意，也会稍微安慰自己“这就是日本的优点吧”。我在国外可绝对不会如此大意。

只要活着，就有风险

安全与监视、安心与约束（包含自我约束）是完全相反的

要素。有风险的社会是迫使人民出卖自己的隐私，自己勒死自己的社会。一旦老了，成了弱势群体也是无可奈何的事。

而“安全”在今日已成了经过包装的商品，用钱就能买到。只要向安保公司询问，马上就能收到报价单；只要警报器一响，十分钟内就有安保人员赶到，然而，这十分钟，究竟是短是长呢?

若害怕窃贼撬开门锁，改装磁卡式门锁也是不错的办法；以严密安保为卖点的大楼甚至引进最先进的“生物识别”（biometrics）等新型系统。但不管再怎么防范，歹徒跟踪、入室盗窃等犯罪事件，仍然防不胜防，总之身上不要带太招摇的值钱物品，才是最重要的。也就是说，平常穿戴些大家都有的东西，千万别随身带着会危及性命的贵重物品。毕竟世事难料，难保不会有临时起意杀人的情况（当然这种情形不太常见）。

不管是年轻人或老年人，只要活着就有风险。待在家里遭窃贼入侵的概率和心脏病患者爬山发病的概率，两相比较起来，显然后者的风险要高一些；至于开车或搭飞机，风险就更高了。但即便如此，人类还是不想放弃自己想做的事，这种心态和年龄是无关的。

无论是交通事故、灾难还是犯罪事件，都是无法预测的风险，虽然防患于未然是很好的观念，但若因噎废食，就太本末倒置了。

上野式单身暮年生活观

● 人之所以害怕年老，是因为担心没有办法靠自己的力量活下去，所以接受照护总是需要无比的“勇气”。

● 不用再为家人和工作而烦恼，能好好享受人生的基本条件，就是“有一处属于自己的住所”。许多入住照护机构的年长者“想回家生活”的愿望，其实是指“想回到一处属于自己的家”，而非是“和子女同住的家”，却常常被误解。

● 把老房子让给年长者住，自己则在附近租房子，偶尔再回家看看即可。不喜欢与长辈同住的人，刚好也可以借此保持距离，不伤和气，当个“兼职家人”或“假日家人”也不错。

● 不管身在何处，让自己觉得是专属的生活空间，住得惯、使用得惯，就是最好的住所。

● 也许花钱能买到五星级住所，却无法保证绝对能享受五星级照护服务，所以选择时也要张大双眼，谨慎以对。

● 生活可自理的年长者不妨选择入住老人公寓，而不是提供照护设施的付费养老院，除了能保有私人空间，还有餐厅等公共空间，日常事务和其他住户互相配合即可。

● 单身熟龄女性的自身安全，操之在己。平时要坚持安全守则，以减少被跟踪或住宅遭入侵的危险，身上更不要带太多招摇的值钱物品。

● 无论是交通事故、灾难还是犯罪事件，都是无法预测的风险，虽然防患于未然是很好的观念，但若因噎废食，就太本末倒置了。

注释

①《没有出口的家》，现代书馆2006年出版。

②日本经济评论家、作家堺屋太一所命名，主要指日本生于1947年到1951年之间，第二次大战后婴儿潮的人口。

③《新・消费阶层时代》，日本经济新闻社1985年出版堺文库版附野千鹤子女士解说，朝日新闻社1989年出版。

④日本有女儿的家庭会在每年的三月三日摆饰人偶娃娃，祈求神明保佑该女孩的平安幸福及健康成长。

⑤《深入报导老人养护中心》，朝日新闻社1988年出版，同朝日文库1992年出版。

⑥《不和家人同住的家》，春秋社2004年出版。

⑦原文为“worker's collective”，协会成员既是出资者，也是经营者，并且共同分担劳务的非营利组织。

⑧《魔女的理论》，EPONA1978年出版。

⑨《紫式部的讯息》，朝日新闻社1991年出版，新版则于2005年出版。

⑩《自己的房间》日文书名为《私ひとりの部屋》，村松加代子译，松香堂书店1984年出版。

⑪《照护面面观》，云母书房2001年出版。

⑫ 所谓“近代的自我”一词源自西方近代哲学思想，也是明治时期西方思想传入日本之滥觞。相较于以往丧失自我、一味迎合众人的传统日本人生存之道，“近代的自我”所强调的是更忠于自我的生存方式。

⑬《无须子女照顾的死亡方式》，中央公论新社2005年出版。

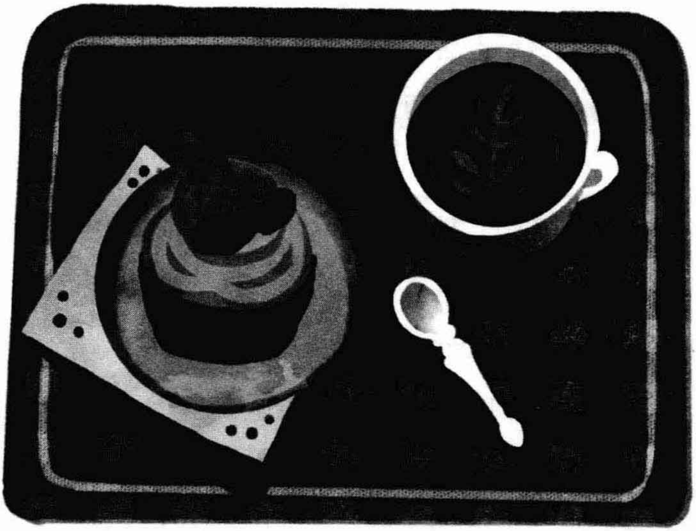
第4章

让亲密关系陪伴我们变老

——你将面对的人际关系

善于过独居生活的人，不仅懂得享受独处乐趣，
也能保持不错的人际关系，
因为他们明白独居生活不会只有快乐，
难免也会感到不安，也会需要他人伸出援手。

家人总有离去的一天，
工作也不可能长久持续到人生尽头，
那么，何不广结善缘，
结交气味相投的好友、饭友，
随时倾吐心事，确实维系彼此的关系，
谁说单身暮年生活一定很寂寞？



一个人，两个人，一群人

“一个人的老后生活”就是随心所欲选择自己想要的生活方式。想独处就独处，想两人相处就找个伴，想过团体生活就找大家热闹一下。

以一个人为单位，独居者可以和他人双双共处，当然也可以和一大群人相处。独居者不见得会一直独自生活，而与家人同住者也不见得会永远同住一处。

根据我所执行的九州岛地方都市调查显示，绝大部分与子女同住的老人，白天的生活方式与处于重度照护状态的独居老人相同（称为“日间单身家庭”）。由于现今家庭主妇并不一定会整天待在家里，若子女夫妇都有工作，同住的年长者白天也是独自一人，所以与子女同住与否，其实并没有太大差异。

一个人生活的基本要点，就是必须耐得住寂寞。至于如何享受单身生活，问我们这种专家就对了。对我们而言，生活中若有其他人同处于一个空间，反而会分心，无法集中注意力。基本上，我的工作以“阅读”和“写作”为主，工作模式较为静态，若以古老的职业来比喻，比较近似于装饰师傅或版

画雕刻师等在家从事手工艺的职业。有些人工作时喜欢打开收音机，边听音乐边工作，但我却完全相反。我觉得能在一片寂静、没有干扰的环境下集中精神工作，是最幸福不过的事了。

独处时的快乐与孤单

前面我曾提及，觉得老人独居生活“一定很寂寞”的想法实在可笑。因为独自生活的老人，其实都颇能耐得住寂寞。日本介绍北欧先进国家的社会福利制度时，总会夸张地刻意强调单身家庭比例高的瑞典，老年人自杀率也偏高，所以子孙满堂的日本高龄者是多么幸福……只是，根据数据显示，日本老年人自杀率比瑞典高，与家人同住的老人自杀率也比独居老人高。

善于过独居生活者，不仅懂得享受独处的乐趣，也能保有不错的人际关系，因为他们明白独居生活不会只有快乐，难免也会不安。反观生活始终围绕着家人的人，一旦家人离开身旁，往往就真的变成孤单一人，在有独居经验的人看来，这是因为他们不擅长和家人以外的人建立良好人际关系的缘故。

晚年幸福来自及早规划。将工作当成生活重心的人，都会遭遇这样的处境：一旦离开工作岗位，以往通过工作所串联的人际关系，便像断了线的风筝般，一去不复返。

只是，通常这类情形很少发生在日本女性身上，因为多数

职业女性不会完全以工作为生活重心。她们抱持着“不想当个连生活都得配合工作的傻瓜”心态，也可以说，她们对职场上男女不平等的情况早已死心，只愿意对工作付出一半心力。

以退休人士的生活方式为题，在其著作《过一个有价值的退休人生》[①]中做过相关报导的加藤仁先生，曾提及一位对退休生活十分不安的女性，在演讲中提出询问：“我不晓得退休后该怎么办？”让他深感即使是女性，也必须好好设想自己的退休生活。

其实，有许多女性都有这方面的烦恼，也许日后会出现更多被称为“工作狂”的职业女性和女性创业家吧。所以，经历过与男性争权夺利的职场战争后，无论是“成功晋升”还是“被迫降职”，女性朋友们都必须及早为自己规划好退休生活。

一份受关西知名企业委托，以“如何营造幸福退休生活”为题，针对部分被视为“模范退休人士”的男性所进行的调查报告显示，他们的共通点都是从四十岁过后就开始陆续规划，才能轻松享受优渥的退休生活。换个角度来看，就是与工作了大半辈子的公司保持一定距离，别让自己变成工作狂，然后从参与地方活动与培养兴趣中“发现另一个自己”。然而，结果也显示，或许正因为这些人抱持着这种心态，所以职场上的表现并不突出。

好友是女人一生的财富

家人总有离去的一天，工作和同事也不可能常在身边，而陪伴自己走完人生旅程的多半是朋友。因此，没有家人的单身者，可以将自己的时间与精力用来结交朋友、经营人际关系。

关系需要经营

有人认为无须刻意经营的友情，才是真正的友情；不管多久没见面，相聚时仍一如往常，才是真正的知交。

若是自幼相处的青梅竹马，也许有此可能，但对于“好几年没联络”的朋友关系，似乎也不好意思勉强称对方是“朋友”。其实，**需要时陪伴在自己身旁，给予支持、安慰、分享经验的人，才是真正的朋友，人际关系是需要努力经营的**。

那么，家人就是无须经营的关系吗？若真如此认为，可就大错特错了。许多男性就是疏于经营家庭关系，才会在家中失去地位。**放着不管也能维持的关系，就不叫“关系”而叫“陌生人”**了。

关系的领域拓展人际关系，既不会因利伤情，相处起来也坦率自然。

这其实并不难，例如参加社团或义工活动，就能认识来自各行各业、与自己生活方式完全不同的人，共同分享轻松时光。

与感觉舒服的人共度美好时光

一提到“和什么样的人在一起最快乐”，就会马上联想到“幽默风趣的人”和“话题丰富的人”，但实情并非如此。因为所谓“话题丰富”，往往是“自顾自说个不停”的代名词，而这种人怎么可能受欢迎呢？一张嘴讲个不停，只会让别人觉得厌烦而已。

我也曾认为和这种人吃饭一定很有趣，结果一次应某位男性友人之邀聚餐，没想到却败兴而归。为了炒热席间气氛，这位男性友人不停说些自以为幽默的话题，结果整个饭局变成了疲劳轰炸。后来我才知道，出身关西的他认为这是一种服务精神。这真是似是而非的观念，而且不止是“关西人”，有此错误观念的“欧吉桑”其实不在少数。

我认为与其说“在一起很快乐”，不如说“在一起感觉很舒服”会来得较为恰当。平常沉默寡言，温和稳重，善于倾听并能针对重点给予中肯建议的人，就是“在一起感觉很舒服”的人。也就是说，能够真心倾听、与人良性沟通，才能赢得

别人的喜爱。相反地，自顾自说个不停的人只会令人厌烦。

我在山上有间工作室，也顺利打入迁居当地的退休人士社交圈。“千鹤子小姐，千鹤子小姐！”能被这群新朋友视为年纪最小的成员，并受到大家欢迎，让我觉得兴奋无比。

有时大家聚在一起吃饭，总会有那种喜欢自吹自擂的人、八卦他人过去的人或是爱说教的人，成员们虽然在当下始终微笑以对，但下次聚会时便自然而然会剔除这些人，让我对这些老前辈的观察力与识人之精准，惊讶得瞠目结舌。

好不容易上了年纪，可以远离世俗利害，当然不想再忍受烦人的家伙。毕竟时间和精力有限，只想和感觉舒服的人共度美好时光。这样的想法，或许就是所谓的“江湖经验”吧。

跟上时代是华丽晚年的终极目标

住得近当然方便见面、聊天或相约吃饭，但光是如此并不算是沟通。随着年岁渐长，行动日趋不便，这时就得仰赖高科技的帮助。

所谓的高科技，是指模拟通讯（意即电话）和电子通讯（意即因特网）。每个人都有电话这项了不起的工具，若能发

挥双向沟通效用，将会更为便利。例如若彼此使用相同的手机系统，就能享有网内互打免费的优惠；或是利用IP电话（网络电话），更是随你讲个过瘾。通讯设备越先进，价格越低廉。

过去，有些女性银发族婉拒儿媳邀约同住的好意，选择独居生活。“一个人住一定很寂寞吧？”当别人如此关心时，殊不知从不缺讲电话对象的她们，每个月的电话费往往高达一万日元以上。现在通信费较过去便宜得多，加上散居各地的好友不时会通过速递寄来当季美味食材，而探访儿媳一家时，也总能收到一些礼品，生活过得还算优渥。就算行动不便或懒得出门，只要善用高科技通讯系统，便能自由地与别人交流。比起出门吃一顿饭就得花上一万日元，成本显然低得多。

借助网络拓展生活半径

对老人们而言，IT技术的进步是莫大福音，也造福了许多病患与身心障碍者。不少人生病时，都会利用网络搜寻相关医疗和社会福利团体等情报；就算行动不便、无法外出，只要有电脑在手，便能拓展视野与生活圈。若医院和养老院等相关设施能够架设局域网络（LAN），也能提供更方便的对外联系与沟通方式。

有一种名为“肌萎缩性脊髓侧索硬化症”（ALS）的可怕疾病，患者的身体会逐渐失去行动力，甚至无法自主呼吸，最后

必须接受气管切开术、装设人工呼吸器才能维持生命，成为所谓的“渐冻人”，全身犹如穿上铠甲般动弹不得，只剩眼皮能动，但病患的意识仍十分清楚。已故的ALS患者山口进一先生，生前便是靠着特制轮椅活动，他曾说过：“电脑简直救了我们这些ALS患者一命。”

曾在某知名家电制造商担任工程师的山口先生，很早以前便致力开发通讯硬件，自从患病后，更是倾注多年累积的专业经验，针对ALS患者开发软件程序。诸如靠眼皮动作来操控键盘的软件，以及解决患者因接受气管切开术而无法出声问题的声控装置等，都是他和同为工程师的伙伴们所研发的专用软件。山口先生是日本IT产业界的先驱，正因有他的努力，才能推出各种身心障碍者专用的软件。

电脑是“零障碍”沟通工具

本身为视障者，也是知名“全盲社会学博士”的石川准先生，也是位IT专家。他陆续开发出声控程序和视障者专用软件，并像Linux一样放在网络上供人免费下载，通过使用者的各种回馈，促使软件功能更趋先进、完备。

附带一提，东大社会学研究室继石川先生取得博士学位后，又诞生了第二位拥有博士学位的视障者，而大学部也有相同状况的学生入学。就读大学部的小健是上野研究小组的一

员，他也使用电脑。对视障者来说，无须电脑屏幕，只要有键盘和硬盘就行了。小健边敲着键盘还不忘自我调侃：“我这可是地道的‘瞎摸’喔！”

视障者专用的声控软件对老人而言，也是一大帮手。对于不擅长使用键盘的老人而言，声控软件简直是上天赐予的恩典。日本作家水上勉先生晚年便是使用声控软件写作，如此一来就无须口述再劳烦别人笔记。

此外，还有针对聋哑人士所设计，能在画面上显示手语功能的翻译软件，使在线聊天和写电子邮件等都变得极为方便，为身障者清除沟通上的障碍，因此电脑可以说是“零障碍”的沟通工具。

由于这些特殊软件的开发，身障者得以改变生活、拓展视野。当我们行动不便，或患了重听、失明、手脚麻痹、失声等疾病时，也能利用这些发明安享晚年。对于我们这些老年预备军（换句话说，也是身障者预备军，只是身障程度因人而异）而言，最大的福利就是有了各种辅助工具后，即使生活上有些许不便，也能活得快乐又自在。

貌美如花与妙语连珠

接下来，我们来聊聊因为网络而产生变化的异性魅力吧。上野研究小组中，有个学生以“远距离恋爱”作为毕业论文的

题目。随着地球村时代来临，不少留学生或外派人员都曾有过异国情缘。

以前谈场远距离恋爱，得花上一笔可观的国际电话费，而且通话质量不佳，往往无法尽兴谈情说爱。拜因特网所赐，现在的远距离恋爱显得容易许多。研究小组的学生以相隔太平洋两端的情侣为例，发现双方通常会约定好时间上网聊天，虽然无法看到彼此，却能瞬间感受对方的反应，颇有面对面的感觉。

其中还发现一种有趣的现象——某位现居美国的男子，通过网络同时与一位以上的日本女性交往，他表示聊天时，“比起‘长得漂亮、个性好的女生’，‘长相普通却能言善道的女生’显然有趣多了”。

在线聊天是一种纯粹就屏幕上出现的话语进行沟通的方式，一个人的反应快慢，对言词的敏锐度，是否具有岔开话题或装傻等“本事”，可说是立见分晓，要是没有一点本事，马上就聊不下去了，这种恋情成功与否，往往取决于言词而不是长相。小说家石川好先生曾说，虽说真心相爱无须任何言语，但在达到这种境界之前，彼此仍必须充分沟通。由此可知，不善表达的日本男人，大概也很难打动外国女人的芳心吧。

老年照护也讲究高科技

因特网的优点与电话不同，使用时无须受制于时间。除了

时差问题外，每个人的生活方式都不尽相同，太晚打电话难免有所顾虑，但若使用电子邮件，一天二十四小时都可随时传送。

年轻人收到手机短信后，若没有在五分钟内收到响应，就会担心自己被朋友抛弃，但老年人对此却显得不慌不忙。就算对方好几天没有响应，也会认为“对方大概没开电脑吧”，“可能刚好出门吧”，或是“咦？还没回信吗？我应该把信寄出去了吧？对方电脑该不会出了什么问题吧？哈哈”。毕竟装傻可是老人家的拿手绝活呢。

恕我谈个有点离题的话题。关于日本的照护保险制度，主张“让受照护者能实际参与规划”的人，便是之前介绍过的樋口惠子女士，她所提倡的做法，主要的用意就是要让受照护者能以居民身份，参与每三年召开一次的地方公共团体照护保险事业计划制定委员会。

事实上，大部分地方公共团体遴选出来的委员，多是学术经验丰富的人士、专家，或是服务事业的代表及家族会成员，均非真正有照护需求的当事人，当然不可能对受照护者感同身受。响应使用者的需求才是真正的服务，提供不符合需求的服务，只是一种资源的浪费。因此受照护者必须表达心声，捍卫自身的权益。

会使用到照护服务的人，当然是受照护者本身。但是这些

人要如何出席委员会呢？有人提出这样的质疑。其实只要使用轮椅或半自动担架车，就算是ALS这种重度患者，也能畅行无阻。若能确保这一点，便能达成“由住民实际参与会议”的美意了。

近来也陆续出现各种让年长者无须特地出门，就能远距离参与会议的媒体设备。就算受照护者躺在赡养机构或医院病床上，也能随时以委员会成员身份参与会议，足见高科技时代没有办不到的事。有些企业也会利用这类高科技通讯器材，节省员工的出差费用与时间。总之，老年人和身心障碍者绝对是高科技产业下的最大受惠者。

当你老去，有人陪你吃饭吗

若亲密程度是以一起吃饭的次数来决定，那么和家人一起用餐时，就不太可能和其他人有任何交流。一年三百六十五天都和某个人一起吃饭的话，就无法同时和其他人用餐。

当然家族关系也有可能是“开放式”的。我和男友同住京都时，每周都有两三天邀请朋友来家里吃饭。现在想想，虽然那时有此闲情逸致，不过也是拜京都地利之便。“我煮了好

吃的，要不要过来啊？”住在京都时只要一通电话，朋友便能在十五分钟内赶到。在东京便较难办到这点，因为一想到朋友往返就得花上两个钟头，便失了邀约聚餐的兴致，再加上现代单身女性工作繁忙，光要挪出吃饭时间就得排半天，也让人不甚耐烦。只是，即使一个月前就得早早约好，好不容易才能碰面，但我还是会努力腾出时间与好友聚餐。

饭友比性伴侣更重要

有个陪自己一起吃饭的朋友，也许和有个性伴侣同等重要。以下是一群五六十岁的男女聚在一起时所讨论的话题：

“在你咽下最后一口气之前，你会选择每天享受美妙的性爱生活，却吃着难吃的食物；还是选择每天品尝美食，却享受不到美妙的性爱生活？”有人提出这个问题，结果在座六位男女一致表示：“当然选择美食！”

其中一位解释道：“饭每天都得吃，但可不是每天都想做爱。”在座众人纷纷点头表示赞同。其实，这也许是自知今后能享受“美妙性爱”，已是可遇不可求的事了吧。

随着年纪增长，人们更应重视饮食生活。当年我独自在人生地不熟的国外生活时，便曾大胆昭告众人：“我不需要性伴侣，但很需要能和我共享美食的饭友。”虽然我也会有性需求，但和友人一起愉快用餐更能丰富心灵。

挑选饭友，重质不重量

重点不在于吃什么，而是和谁一起用餐。

这几年我变得不想再为了卖人情而勉强出席聚会，毕竟和不喜欢的人同桌吃饭，只会让人食不下咽。若要一起用餐，当然是找几个说话幽默风趣、推心置腹的好友小聚即可。

所谓“说话幽默风趣”，一如前述，不是那种自顾自说个不停的人。根据社会学研究小组针对小团体所作的研究报告显示，通常超过十五个人的团体会自动分裂成两个各为七至八人的次团体。相信很多人也有这样的经验：一场会议下来，能取得共识的人不超过八个，若会议人数超过这个数字，便会发生意见分歧。六个人热烈讨论某个话题时，其他二至三个人就会开始分心岔题，最后搞得大家不欢而散，这种情况屡见不鲜。当然基于人情参加的社交活动则另当别论，若想找好友小聚一番，其实人数不必太多。

小仓千加子女士的著作《如何当个充满女人味的女人（笑）》②曾提到，有一次诗人谷川俊太郎先生问她：“对你而言，什么是最重要的事？”小仓女士笑着回答：“愉快地享用晚餐吧。”足见她已深刻感受到，自己到了这个年纪，与三五好友愉快用餐是无可取代的宝贵时光。

女人聚会，男人止步

婉拒男性加入“女性聚会”也是由于男性的人格特质所致。有一次，我与一位女性友人相约吃饭，对方打了通电话给我，征询是否能约一位经由朋友介绍而认识的男性友人一同用餐，因为他最近很消沉，想通过这次聚会替他打气。结果我婉拒了她的建议，因为有男人参与，餐桌上的话题就会变调。

若对方是个精力充沛的男人，就得忍受他的自吹自擂；若正逢男人心情消沉，就得听他发牢骚。我以前就曾参加过完全以男人为中心的饭局，明明是自掏腰包享受美食，我可不想当个配合别人的小媳妇。

然而，这种场合难免还是会有那种为了迎合男人，甘愿无条件配合的女人，和这种女人同桌用餐，也会让我情绪低落。我倒也没什么恶意，只是出于生理上的一种自然反应。其实不少女人对男人都会有这种“奉献精神”，但因为我实在做不到，所以很排斥。

听到我的明确拒绝，她也简单说了句：“也是啦！”表示自己可以理解。等我们在银座饱餐一顿后，我说道：“幸好没邀他一起来，是吧？”只见她微笑地回答：“是啊！”

我倒不是讨厌和男人同桌共餐，只是这时候一定要慎选对象。无论动机单不单纯，和异性相处时，还是不要有第三者干扰比较好，因为我希望这段时间是专属彼此的时光，对方能够

全心全意地对待自己。

交朋友理应重质不重量。俗话说得好："君子之交淡如水。"和邻居或是偶尔相邀吃饭的朋友往来时，保持适度的距离也很重要。另一方面，世上有个非常了解自己的朋友，总是在自己最需要的时候伸出援手，这是多么幸福的事啊！也许所谓的年华老去，就是像这样的好友一个个离世的孤独感吧。

单身一族相约过年节

有项仿效财富的多寡，名为"时间富人和时间穷人"，针对时间使用行为所做的调查，设定每个人一天都只有二十四小时，所谓"时间富人"，是指拥有较多"属于自己的时间"。而一个人一天能自行支配时间的多寡，将决定你是时间富人还是时间穷人。

依此调查，可以发现两个极为简单的现象：

一、一个人无法消磨时间。

二、时间不能白白被消磨。

消磨时间一定要有一起消磨时间的对象，以及知道如何消磨时间的方法。在根本就不知道如何消磨时间的情况下，有些人面对一大段无所事事的时光，根本就形同"地狱生活"。

对单身者而言，最难熬的时间就是圣诞节和新年。那是朋友各自和家人共度，街上一片冷清，感觉全世界只剩下自己的孤单时节。

然而，这其实正是单身者最弥足珍贵的好处，现在应该就不会有人为了这种事而烦恼了吧。

第2章所提到的俵萌子女士，虽是单身俱乐部里的前辈，但每年的跨年夜，她都会主办一场“一起看红白大对抗”的聚会，邀请单身朋友们一起同乐，将孤单的除夕夜变成一年一度的大型聚会。凡事只要花点心思，便能有所改变。

近几年，我都是和四位单身男女友人，同桌共享新年荞麦面和香槟，来场热闹的跨年派对；而且我们吃的新年荞麦面还是我的朋友、一位知名荞麦面师傅现做的美食。于是我们四人所组成的“新年家庭”，平日虽然有各自的生活，但每年都会聚在一起，互道新年快乐。

另一项重要的例行活动，则是我和几个单身女性友人同乐的新年聚会。几个好友围在桌前，吃着渡边淳一名作《失乐园》③中男女主角殉情前夜所吃的最后一餐——加了水芹的鸭肉火锅，我们戏称这道料理为“失乐园火锅”。书中男女主角吃着这道火锅料理时，还配上玛歌酒庄的醇酒。虽然不像他们将珍藏的醇酒拿出来畅饮，但大伙儿啜饮美酒，一边谈着辛辣的情爱话题，一边大啖鸭肉火锅这道百吃不厌的关西美味，成了

我们一年一度不可或缺的重要活动。

到了我这个年纪，看着大家聚在一起的欢乐情景，难免会感叹："今年也是全员到齐，真是太好了，要是明年也能如此就好了。"随着年岁渐长，病痛也增多，好友中也有人身患癌症。虽然大家一年才聚一次，感觉却像是真正的家族聚会。

现在不管是圣诞节、万圣节、新年和女儿节，都成了我们这些单身女性聚会的借口，所以根本无须羡慕别人有家人陪伴。此外，我们还会准备散寿司、汉堡等年轻人爱吃的东西，大快朵颐之余，也借机找回年轻的心；当然有时也会品尝上等美酒，来场"成人风味"的美食飨宴。若想清闲一下，则找个非假日时间，独自开车兜风或散步，享受独处的乐趣。

不管是独处、还是有人陪伴，如何享受生活只看个人选择。因此平时要广结善缘，多认识各类朋友，这是单身贵族享受生活的一项秘诀。

真正的"老"，其实是被遗忘

有人说："所谓'老'，就是逐渐被周遭人所遗忘。"

有名有势的人，或许就有此感慨。某次我收到一位传播

界名人朋友的讣闻，不禁惊讶道：“咦？我还以为他早就离开人世了呢！”我一直以为还算小有名气的他早已从这个世界上消失了，因为他毕竟曾身处竞争激烈的传播界，总是镁光灯的焦点，一旦从媒体前销声匿迹，对他而言就像是“从社会上消失”一样。

然而，希望连素昧平生的人都能“记住自己”的想法，除了表达自己还活着以外，还有其他什么意义吗？

爱的记忆不嫌多

“失去”之所以令人痛苦，是因为彼此虽然共享了一段时间与经历，记忆却随着对方的死亡而完全被夺走。所谓记忆，是指自己在对方心中活着的证明。当这种活着的证明随着对方的死去而消失，便会产生一种难以平复的失落感。

所以，**我希望自己所爱的人能活得长长久久。就算两人的关系已成了过去式，但对方还是留着我们相爱的回忆。不管身在何方，只要知道对方还活着，我就会觉得很安心。**

随着年岁渐长，过去自己曾爱过的人也相继离世，每一次都让我深切感受到那种永远失去的痛苦。有人说，年老是随着身边亲密之人的离世，一种“被遗忘”的感觉，我个人颇赞同这种说法。

“你的情史还真丰富呢！”或许别人会这么说，但又何妨

呢？并不是每个人都能从一而终，守着另一半啊！

爱的记忆再多也不嫌烦。曾经爱过的人，一定有相爱的理由才会在一起，所以就算分手，我也不曾怨恨自己喜欢过的人，当然也不想看到对方变得不幸，而是希望对方过得幸福。只是感慨着：“可惜能给你幸福的人，不再是我。”

跟年轻人交朋友

身边亲友的相继离世，也会有一种难以承受的失落感。

不单是情人，家人、青梅竹马、同甘共苦的好友……眼看彼此共有的时间与经历所堆积起来的记忆一一被带走，自己内心当然觉得痛苦、失落。因为每段回忆都是独一无二、不可取代的。

有一次，一位我十分尊敬的男性友人收到了一张讣闻，去世的是与他长久以来一同对市民运动投注心力的伙伴，友人毫不顾忌地泪流满面的模样，让我不知如何安慰。这时的我，只能想办法让他知道：**“虽然没办法感同身受，但我明白你心中的哀伤。”**

为了减轻这种痛苦，结交比自己年轻的朋友也是个好办法。虽然年轻的朋友不见得一定比自己晚走一步，但至少可以分散一点这方面的风险。现今已迈入超老龄化社会，“白发人送黑发人”的例子也已经变得不再稀奇。

虽然，一个人的记忆无法被取代或掩盖，但努力传达“我在你身旁，你不是孤单一人”的信息也很重要。

若是宠物的话，那就更好解决了。我有个朋友原本有只养了多年的老狗，后来决定再多养一只小狗，因为她很清楚哪天要是失去了宛如家人的宠物，心里会受到多大的冲击。于是她把自己的爱完全转移到新来的小狗身上，幸好死去的那只老狗生前不但不嫉妒，反而会帮忙照顾小狗。每次她聊起这件事，就会眯着眼睛说：“没办法呀！谁叫小狗实在太可爱了。”

孤独是人生的重要伴侣

其实消除孤独的感受，所要传达的并非是“你不是一个人”的信息，而是让对方明白：“同样也很孤独的我，虽然无法理解你的孤独，但知道你很孤独。”

俗话说：“书中自有黄金屋。”长年与病魔奋战的生命科学家柳泽桂子女士，曾在其著作《生死书》[④]中，写过一段文章：

即使读了那么多宗教书、哲学书和文学作品，

却无法冲淡我对身而为人的悲伤。

通过阅读，

悲伤反而变成一种更难以动摇的情感。

然而，我也了解，这份悲伤，

就是发现自己不是孤单一人。

对单身者而言，孤独是重要的伴侣，与其一味逃避它，不如试着学习面对。

那么，如何与孤独相处？这正是问题所在。

对于孤独，只有两个选择，逃避或是面对。

孤独在日语中有两种解释，“寂寞”（loneliness）与“独处”（solitude），而“寂寞”与“独处”是截然不同的意义。

老一辈的人一听到孤独这个字眼，就会联想到“寂寞”，他们没有个人隐私的观念，认为与人亲密接触才能证明自己还活着，所以身旁永远为别人留一方空间，觉得这么做才能“安心踏实”。然而，与他人之间的身体距离，往往取决于生活习惯，一旦生活方式改变，身体感觉也会跟着改变。

学会独处，乐在独处

“独处”是单身者的最基本条件，而且要能享受个中乐趣。也就是说，选择单身生活，也就等于选择享受独处的乐趣。津田和寿子女士在其著作《再也不怕“一个人”》[5]中，清

楚区别了“loneliness”和“solitude”的差异，令我深有同感。任职于外商公司，必须时时与人接触、交涉、谈判的职业女性，之所以“享受独处的感觉”，其实不难理解。换句话说，若你乐于“享受独处的感觉”，便能乐于当个单身贵族。

AV导演兼演员的二村仁志先生在其著作《就是想当万人迷》[6]中有句经典名言，一语道破寂寞之人找寻“心灵避风港”的渴求：**“你的心灵避风港，就是‘一个即使独处也不会感觉寂寞的地方’**。”光是看到这句话，就让我觉得这本书物超所值。书中描述了一心努力想成为万人迷的男人所领悟到的人生哲学，能够拜读到这本好书，让我满心感激，还为其写了一篇导读。

自梭罗的名作《瓦尔登湖》（Walden）问世以来，越来越多的美国人开始能接受独处的乐趣。一位身为外交官之子的美国友人曾对我说过，他的父母在年过七十后离婚，母亲搬到波士顿郊区的森林中独居，退休的父亲则有时会到纽约找他吃顿饭，聊聊近况。但我从友人的言谈间发现，比起父亲，他更加尊敬母亲。

听到他如此表示时，我的脑海里马上浮现出作家落合惠子最喜欢的美国女作家梅·沙顿（May Sarton）。她在著作《总决算时刻》[7]中，描述一位癌症末期的独居老妇人，不希望自己成为女儿的负担。换个角度想，其实是因为她不愿让女儿面对失

去母亲的哀伤，所以在死前希望见面的人，只有几个女性挚友而已。

阅读这样的作品，感受到的不仅是一个人面对死亡的怯懦与温情，还有不希望亲人因为自己的死过度哀伤的祈愿。毕竟要面对死亡的人是自己，不是别人。

独自欣赏月升日落

喜欢广结善缘的我，也乐于享受独处感觉。“那是因为对你这种大忙人来说，这种情况司空见惯吧！”虽然有人这么说，但实情并非如此。

记得在温哥华过暑假时，因为晚上七点多太阳才会下山，所以我每天习惯带着罐装啤酒，开车到海边的岬角，欣赏太平洋的日落美景。地处高纬的温哥华，太阳日落时间较晚，坐在草地上吹着海风，一边欣赏海平面那端的落日余晖，一边啜饮着啤酒，真是人生一大享受。

当然有时候我也会心想：如果有个人陪在身旁，一起分享这份喜悦，肯定会更快乐；但若能充分体会独享美景的乐趣，也能感受到更完美的幸福。

我在温哥华时，兴致一来会找三五好友吃饭，也会独自品尝美食，生活步调悠闲又自在。不过我从没跟任何人提起独自欣赏日落美景的美好体验呢。

我的另一个乐趣，则是在没有人的图书馆里，轻松读着与工作无关的书籍。这种时刻真是幸福，可以说是快乐得不得了呢。我想唯有懂得享受独处乐趣的人，才能体会这种感受吧。

投身大自然的怀抱

大自然是孤独最好的朋友，唯有身处大自然，才能确实感受自己的渺小，一点也不觉得独处有何苦闷可言。十几岁时的我，喜欢爬山、露营，十分热衷户外活动，这一切都要感谢兄长的启发与教导。托他的福，直到现在我还是能通过滑雪、潜水等活动，享受投身大自然的乐趣。我总是天还未亮，便穿上滑雪装，戴好护目镜，冒着寒风前往滑雪场。边抱怨“真是找罪受啊”，边拄着滑雪杖站在雪原上时，打从心底涌现一股莫名喜悦。此时的我脸上漾起一抹得意的笑容，一切压力早已烟消云散。

户外活动吸引人的理由，还包括了一种被大自然接受的感觉。说得更正确点，无关乎接不接受，其实大自然就在你我身旁。例如有些海拔2500米以上的地区并不适合人类居住，登山者享受的高山之美，只不过是其魅力的凤毛麟角。高山的花海虽然美丽，却不是为我绽放。不管我有没有置身其中，打从冰河时期就绽放的花海依旧美丽，就算我死了，应该也会继续绽放吧，而现在展现在我眼前的，就是一种奇迹。

“大自然多么美好，不会因为个人而改变。”

我对某位女性友人这么说时，她却马上反驳道：

“才不美好呢！我希望什么事情都能以自己为主。”

身为心理咨询师的她竟然这么回答，还真是令人瞠目呢。

寂寞的矛盾心态

也许有人会觉得这种说法有些逞强，那么就让我们来想想另一种与寂寞打交道的方式，也就是排解寂寞的渠道。

基本上，我是属于那种坦然面对寂寞的人。**寂寞时，不妨大方承认自己很寂寞吧。说得更直接一点，就是身边要有个倾吐心事的对象。**

我很清楚自己的弱点，所以一向十分致力于拓展人际关系。如前所述，在国外生活压力很大，所以最好赶快找到一个能互相发牢骚、一起找乐子的朋友，而且对方一定要熟悉当地的生活情况。

友人说这叫做“寂寞的矛盾心态”。

我的闺中密友都晓得我是个喜欢发牢骚，个性有点优柔寡断的人。当然我不会把这样的情绪带进职场，只是年轻时的我，不喜欢对别人倾吐心事，也不乐于当个倾听者，面对别人的安慰，我总是用“不要再安慰我了”来响应，但随着年岁渐长，我的想法已有所改变。

现在的我认为，无法倾吐心事的对象就称不上是朋友，就算明知安慰的话语根本帮不上忙，也会跟对方说："可以安慰我一下吗？"相对地，我也会主动对朋友说："虽然帮不上什么忙，但至少能听你发发牢骚。"

人都有脆弱的一面

年龄或许会让人体验到"人类也是易碎品"的道理。正因为"易碎"，才会被小心翼翼地对待，或许却又免不了要承受许多打击与破坏。

每次情绪低落时，我便深深觉得身为女人真好，可以毫无顾忌地表现出自己最脆弱的一面。

我以同理心看待年纪相仿的男性，也不由得心生同情。虽然他们和女性一样承受着各种压力，却总是逼迫自己压抑情绪，结果在情绪找不到出口宣泄的状况下，便积郁成疾，甚至自杀以求解脱。

我自认是个能理解男人软弱一面的好女人，也相信对男人而言，我是个倾吐心事的最佳对象。当然在倾听他们发牢骚之余，我也会思索自己究竟能帮他们做些什么。

其实男人和女人一样，也是易碎品，是一种明明和女人一样脆弱，却无法承认的矛盾生物。

女人吐苦水，男人吞苦水

随着年岁渐长，我也更能坦然面对自己的脆弱。

当然世上的确也有个性刚强、毅力非凡的长者，但我很清楚自己绝对没有那种能耐。面对病痛的折磨，也许我会痛苦得呜咽啜泣；面对死神的迫近，我也会不知所措，乱了方寸。

由于我的父亲是医师，所以我很清楚癌症末期患者与死神搏斗的那种无助感，而我也相信一般人应该都无法面对生命即将结束的事实。当年，我照顾卧病在床的父亲时，虽然从亲朋好友那里听说了许多照护的方法与经验，却未曾听说过任何勇敢迎向死神的经验之谈。

虽然我认为“这世上应该还是有这种人吧”，但绝大部分的人都无法从容不迫地面对死亡的到来。于是身为家人的我，决定一切都顺着父亲的心情，陪伴他走过人生最后一段旅程。

我一直思索着，该如何有尊严地离开世界。因为连我自己都不知道，在死亡逼近的那一刻，自己是否仍可如身体健康时所签署的拒绝急救同意书般，完全不改变心意。

人类是脆弱的生物，常会动摇心志，明明昨天决定好的事，到了今天就推翻。所以，人们的心境总是随着时间而不断改变，并不是每个人都可以咬牙贯彻已经决定好的事情。

痛苦、哀伤、疼痛、困扰……面对这些自然生理反应，只要坦率向别人求助就对了。只是，表达方式一定要心平气和、

上野式单身暮年生活观

- 与工作了大半辈子的公司保持一定距离，别让自己变成工作狂，从参与地方活动与培养兴趣中“发现另一个自己”。
- 人际关系需要努力维系经营，放着不管也能维持的关系，就不叫“关系”而叫“陌生人”了。
- 别期望在职场上交到朋友，最好还是选择和自己的工作毫无利害关系的领域来拓展人际关系，既不会因利伤情，相处起来也坦率自然。
- 比起“长得漂亮、个性好的女生”，“长相普通却能言善道的女生”显然有趣多了，培养沟通能力比什么都重要。
- 虽然会有性需求，但和友人一起愉快用餐更能丰富心灵，所以找个合得来的饭友吧。
- 因为有男人参与，餐桌上的话题就会变调，所以女人聚会，男人止步。
- 结交比自己年轻的朋友，可以减轻失去挚友的痛苦。虽然年轻的朋友不见得一定比自己晚走一步，但至少可以分散这方面的风险。
- 对单身者而言，孤独是重要的伴侣，与其一味逃避它，不如试着学习面对。
- 痛苦、哀伤、疼痛、困扰……面对这些自然的生理反应，坦率地向别人求助就对了，只是一定要心平气和地表达。

注释

①《过一个有价值的退休人生》，岩波新书2007年出版。

②《如何当个充满女人味的女人（笑）》，理论社2007年出版。

③《失乐园》，讲谈社1997年出版。

④《生死书》，集英社2006年出版。

⑤《再也不怕“一个人”》，祥传社2001年出版。

⑥《就是想当万人迷》1998年出版，文库版《万人迷成长哲学》收录上野千鹤子女士的解说，幻冬社2002年出版。

⑦《总决算时刻》日文版由几岛幸子翻译，心允内书房1998年出版。

第5章

健康快乐常相伴

——轻松面对晚年的医疗照护

—● “年纪越大，越觉得寂寞”这句话听来虽然刺耳，
但人一旦步入暮年，
的确得面临“谁来照顾自己”的问题。

—● 虽说现实社会的照护系统日渐完善，
但接受照护仍需无比的勇气与智慧。

—● 此时仔细倾听自己的声音，
诚实面对自己的身体，
成为受照护者，
也会是一种令人期待的乐趣！



你有接受照护的勇气吗?

“接受照护是需要勇气的。”

这是长期与病魔抗战、最有资格对照护制度发言的柳泽桂子女士所说的话。

人之所以害怕年老，是因为担心没有办法靠自己的力量活下去，如同柳泽女士所言，接受照护需要“勇气”。

单身者所要面临的威胁之一，就是“年纪越大，越觉得寂寞”，但这听来真是刺耳。而且就算成功克服了这个问题，还是会面临“谁来照顾自己”的威胁。加上媒体经常报导老年人长期卧床、患失智症、需要别人长期照顾等问题，对于没有家人照顾的单身者而言，一想到有一天必须面对这件事，便让人心生恐惧。

已为人母的女性面对这个问题显然坚强许多，她们多半抱持着“现在我帮孩子换尿布，以后孩子帮我换尿布”的心态。那么，夫妻之间又是什么样的情况呢？异性间的排泄物处理，除非是亲密爱人，否则很难做到。当然，从事护理工作者则另当别论。但即使是夫妻，若长期没有亲密行为，或是厌恶碰触

对方的身体，自然更排斥碰触对方的下半身。“我可没办法替你把屎把尿！”建议男人们最好有心理准备，可能会遭到妻子的拒绝。

在超老龄社会中，不管已婚、未婚，也无关性别，每个人都得面对单身晚年生活。就算有小孩，也可能面临白发人送黑发人的遗憾，因此单身者的照护问题势必得劳烦他人。

2000年日本照护保险制度正式上路时，让我有种“简直就是为我量身定做”的感觉。不仅是我，这也是为了每一位不久后可能面临没有家人依靠或是无法依靠家人的单身者所设计的照护保险制度。尽管目前的制度还有许多需要完善之处，但在迈向“没有家人可依靠的老年生活”的照护制度社会过程中，这一大步的跃进还是值得肯定的。

PPK主义就是法西斯主义

市面上有许多照护相关书籍，其中却很少站在“受照护者”的观点来论述。虽然有很多人谈论老龄社会问题，但大部分论述者都以“局外人”的观点来讨论，至于对“是否会发生在自己身上”这个问题，则采取逃避的态度，甚至惯常使用的论述，也都是以“如何避免让自己成为受照护者”等事先预防的观点来讨论。

所谓PPK（前一刻还活蹦乱跳，下一刻却猝死）思想，便

是其中的代表。这种思想将平时身体硬朗却在某日猝死视为最理想的死亡方式。发源于长野县的PPK运动日后扩展至日本各地，就连老年协会也教导会员们做所谓的“PPK体操”。听闻此事，不禁让我背脊发凉，这跟法西斯有什么两样……

我回想起过去参加某县的妇女会时，会中曾向会员倡导“避免生产残障儿，生个健康好宝宝”的观念，和战时大力提倡“增产报国”的说法截然不同。排除可能造成社会负担的不良品，这种“控管人类质量”的思想，不就是法西斯主义吗?虽然长久以来，我始终极力反对所谓的PPK思想，但奉行者依然大有人在。

理想的死亡方式

和PPK思想相近的还有源自美国的“成功老化”（Successful Aging）观念，日本九十五岁高龄的日野原重明先生便是这类“老当益壮”的代表人物。年过九十还能继续站在医疗第一线的日野原先生，堪称是“高龄者的成功典范”[1]。

研究老年问题的学者秋山弘子女士，对于“成功老化”下了一个极佳的定义，她称成功老化为“将死前的中年时期延长”，这种见解的确颇具说服力。换句话说，也许就是“不服老”、“逃避人类也有老化的一天”之意吧?

就像“胜犬”、“败犬”的说法一样，若抗老算是一种

“成功”，那衰老就是一种失败吗？一想到自己摆脱不了“胜老”、“败老”这两个字眼的紧箍咒，便觉得毛骨悚然。

这么说来，死亡似乎也有所谓“正确的死亡方式”之说。只是我不禁纳闷，生死也有所谓的“成功”与“正确”之分吗？每个人的死亡方式应该只要本人觉得满意就行了吧？所以，后来日本也出现了“心满意足地死去”的说法，就好像商品一样，难道死亡也有所谓的“满意保证”？

小说家奥野修司在其著作《理想的死亡方式》②中提到，这就是一种能同时让死者本人、家人及医疗相关者感到满意的死亡方式。当然也有人不客气地反驳，既然面临死亡的人是自己，难道不能自己满意就行了吗？关于这点，我认为人在步向死亡的过程中，还是免不了得让家人及医师感到“满意”才行呢！

话虽如此，但仔细阅读奥野先生的著作便会发现，所谓“理想的死亡方式”，其实就是一种理想的生存方式，而满足这种方式的条件就是“居家照护”。这样的概念则是源自于努力推行医院小区化、服务于高知县的疋田善平医师的理想。身为日本医疗第一线人员的他，十分明了老人家“想回家”、“觉得还是自己家最舒服”的心意。

因为“尊严死”和“安乐死”等名词的出现，人们也连带地对所谓“理想的死亡方式”产生了高度关注。本身即为ALS患

者，必须靠人工呼吸器维持生命的桥本美纱绪，在著作《玛丹娜的项链　桥本美纱绪，ALS患者的生存方式》[③]中，一语道破“尊严死”其实是扼杀一个人活下去的权利。既然是以鼓励老年人活出健康为考虑，就应以“理想的生存方式”为出发点，而这远比“理想的死亡方式”来得更正面，更有意义。

突然猝死的可能性

翻阅各种论述老龄化现象的相关书籍，与其说从中学习、理解到什么，倒不如说让人有种搔不到痒处的感觉，这也是我执笔撰写此书的动机。就现实面来看，人们实在不该打着PPK思想之类的如意算盘，而要认真面对人的生死“难以预料”的严肃事实。

我在照顾双亲的过程中，深刻体会到诸如人类这种大型动物是如何步向死亡的过程。小鸟和仓鼠之类的小型动物，大多都是主人一早醒来，便发现它们变成一具冰冷的尸体。但像人类这种大型动物，通常一开始会出现无法站立活动，失眠、食欲不振和吞咽困难等症状，最后再因呼吸困难而死亡。我想绝大部分的人都必须经过这种死亡过程，因此长期卧床便成了不可避免的问题。

据数据显示，老年人生前的长期卧床时间，平均为8.5个月。当然这只是个“平均值”，如果有奉行PPK主义在一夕之

间猝死的人，就有长期卧床达十数年之久的人。这就是日本目前的医疗、卫生、营养和照护水平的“平均值”。

即使长期卧床也能长寿，是因为接受了无微不至的照护。若是在卫生和医疗水平极差的社会，肯定马上一命呜呼。**不管是生病，还是长期卧床，之所以能以这种状态继续活下去，正是拜科技文明所赐，长寿社会的老年人便是高科技文明下的受惠者**。既然身处实施照护制度的社会，为何不更积极正面地看待生命呢?

面对死亡的勇气与智慧

“老人家都是因为无微不至的照护才能活得长久，要是我也陷入长期卧床的状况，千万别理我，反正马上就会死。”鹤见和子女士照顾因脑中风而半身不遂的父亲鹤见佑辅先生长达十四年，这是她常挂在嘴边的一句话。后来她本人也因脑中风导致半身不遂，过了十年行动不便的生活，住进京都某间私人照护中心，接受专业人员与家人无微不至的照顾。

鹤见女士于2006年过世，刚好是日本有关单位重新检讨照护制度，废除老年人可无限期享受康复补助等相关法规，制度越改越离谱的一年。同样深为脑中风所苦的免疫学专家多田富雄先生曾沉痛地公开谴责，鹤见和子女士就是被“新订立的照护保险制度”害死的。

鹤见女士因脑中风过了十年行动不便的生活，然而正是因为这十年，让世人从鹤见女士身上了解到生命的可贵，她本人应该也有同感。鹤见和子对日本照护制度的贡献，就像是一个跨越世纪的转折点，她病倒前和病倒后的人生造就了日本在照护领域上的划时代改变。晚年因病所苦的她，所引发的大众讨论也获得极大回响，经由“身体有疾”的鹤见女士口中说出的话语别具深意。虽然晚年受尽病痛折磨，但她还作了一首短歌：

哀叹自身贫乏的感受性，尚未被病魔打倒的我的身、我的心啊！

（《歌集　回生》藤原书店，2001年）

身为学者的使命，就是要将自己的长才致力于某个专业领域上。

病倒后的鹤见女士，更是将自己一生培养的专业，歌唱、舞蹈、和服等各方专才，发挥得淋漓尽致，创造了所谓的“鹤见和子奇迹”。这样的她不但备受社会学领域的专家敬重，更赢得无数人的喜爱与尊敬。经历了病痛、接受照护、重拾对生命的热爱，鹤见女士在这个过程中的努力绝对不是白费的。

同样的状况也发生在多田富雄先生身上。他因为脑中风导致语言能力丧失和吞咽困难等后遗症，病情比鹤见女士还严

重。但就算无法言语，他还是能靠电脑打字与人沟通。许多原本只晓得多田先生是免疫学专家的人，看到他以受照护者身份勇于对康复治疗制度提出意见，无不深受感动。受到体贴照护服务的他，也深深觉得身为受照护者的自己，背负着人生的新使命。

日本的照护保险制度推行六年后，终于“改版”登场，只是新的照护预防事业仍然存在着PPK思想。日本照护预防中心竟然鼓吹活络筋骨等健身运动，这项措施从一开始便备受各界抨击，可想而知结果肯定不尽理想。归根究底，新制度的中心思想标榜不需要照护就是能够“自立”，只要能不利用照护保险资源就尽量不利用，既然连政府都有此不切实际的想法，就不能怪“受照护者的心态”不会有所成长了。

接受照护也是有秘诀的，也就是柳泽女士说的“勇气”。而且不仅有勇气，还要有智慧，才能受到更完善的照护，这是我们必须认真面对的一大课题。

别困在“女人”这个角色上

市面上有许多教人如何“招待”顾客的相关书籍，却没有

任何一本书教人如何“接受招待”，令我深感纳闷。

同样地，我也始终想不透，为何市面上有那么多谈论“照护方法”的书籍，却没有一本书教大家如何当个成熟的“受照护者”。

毕竟照护保险制度刚推出时，用钱构筑出来的各种照护服务，无论对谁而言，都是陌生的初次经验，照护者或受照护者双方都是新手上路。然而随着照护服务质量提升，受照护者的心态是否也会随之改变?

我认为今后将受照护的老人，应负起累积这方面经验与智慧的使命，但我们目前却很少听到受照护者的声音。相信日本的受照护者中，一定不乏口齿伶俐、文采不凡的人士，那么为何不见这些人公开谈论自己身为“受照护者的经验”？为何不指摘现今照护制度还有哪些需要改善的地方?

因此，我一心期待着自己也能早日享受照护服务资源（肯定会是个很啰唆的受照护者），只是我不会傻傻枯等，我会积极地向正在接受照护服务的前辈们请教各种相关问题。

将自己从“贤妻良母”的角色中解脱出来

那么，为何很少听到“受照护者”的心声？有几个说法可以释疑。

首先，当事人不愿接受自己成为受照护者的事实。不只制

度与法律层面是这样的思维模式，就连受照护者本身也抱持着“可以的话，不想接受照护”的排斥感，针对受照护者的这种负面情感，大多数人则采取否认，也就是抱着完全没这回事或完全忽略的态度。

女性的排斥感尤其强烈，因为无法接受自己从照顾一家大小的角色，成为需要别人照顾的一方，这种自责的痛苦，比被人严厉斥责还要难受。

柳泽桂子女士也是因为罹病而必须依赖家人照顾，曾写过一首短诗：

> 母亲严格教导我成为一个贤妻良母，
> 以夫为重，避免抢了丈夫的风头，
> 不能让丈夫帮忙做家事，
> 甚至不允许自己生病，
> 自从嫁为人妇，我始终谨守母亲的教诲，
> 却也始终摆脱不了这道枷锁。
> 看到丈夫做家事的身影，
> 我竟有种如坐针毡的心情。

许多妇女就连发高烧时也还是拼命将家事往身上揽，并不是因为体谅丈夫工作打拼的辛苦，也不是因为丈夫不会做家

事，而是无法忍受自己失职的罪恶感。也有些女性就算只是坐着等丈夫帮忙端一杯茶，也觉得愧疚。

让女人困在“女人”这个角色上的，不是丈夫，也不是小孩，而是自己。许多为人妻母者之所以觉得晚餐非要准备三道以上的菜色，多半不是害怕丈夫拳脚相加，而是出于内心的自责感。也许，多数男人便是对妻子固执奉行“为人妻母之道”感到无可奈何，才打算一切依妻子的意见，奉陪到底。

话虽如此，读了岩村畅子的著作《蜕变中的家庭　蜕变中的餐桌》[④]，更让人有这类传统女性也许已成为“稀有动物”的感慨。毕竟年轻世代的新女性，已经很少有人每天早起准备早餐，或是坚持每道菜都得亲手料理。

摆脱“为他人着想”的魔咒

我曾听某位医界人士谈及女性银发族住院时间较长的原因。据他的说法，就算主治医师告知病人可以立即出院了，这些女性银发族仍会拼了命地拜托医生，让自己再在医院住一阵子。因为平常家事都是由女性一肩挑起，一旦在家无用武之地，只能被动地接受照顾，会让女性不知如何自处，更别提居家疗养，因为家里根本没有人手负起看护之责。

对障碍学有深入研究的社会学家立岩真也先生，曾在其著作《动弹不得的身体与活机器ALS患者》[⑤]中提到ALS患者的

“自我意志问题”。我也曾在第3章提及，ALS是种全身肌肉无法动弹，目前尚无法治愈的疾病，病情会渐渐恶化到呼吸困难，最后只能决定是否要装上人工呼吸器维持生命。若是选择“维持生命”，一旦接受气管切开术便无法言语，而且24小时都装着人工呼吸器，便需要随时有人在旁照料。立岩先生所做的研究报告指出，关于这种“自我意志问题”，其实男女反应大不同，决定装上呼吸器的患者，以男性占压倒多数。

立岩先生认为，特意要求患者自行决定是否要装上人工呼吸器以维持生命的做法，其实颇令人匪夷所思。就像我们不会要求有近视或远视的人，一定要戴眼镜的道理是一样的。其实病患被迫选择是否要装上呼吸器时，也就等于被迫决定是否要接受24小时照护。

对男人而言是理所当然的选项，但对女人来说，可就不一定。这也是必须装上呼吸器才能维持生命的ALS男女患者所表现的态度天差地别的原因所在。没想到“为他人着想”的个性，居然会和生命有所关联。

面子问题——接受照护的一大难题

社会学家副田义也先生曾提出一个观点，他认为其实不只是女人，男人对于成为“受照护者”一事也有相当的排斥感，因为他们从小就被灌输男子汉不能凡事依赖别人，必须自立的

观念。

在所有的“否定感”中，最棘手的便是“自我否定感”，越固执于自我价值的男性，越无法接受自己成为“受照护者”的事实。一开始听到这种论点时，我有种恍然大悟之感，但后来想想，就我的经验来看，事实并非如此。

日本男人习惯被妻子伺候得服服帖帖，习惯当个受人照顾的被动角色，即使是出了社会的成年男性，心理依然保持幼儿状态，一点也不觉得被照护有什么好内疚的。男人之所以会觉得难堪，是因为怕损及自己在家中的地位，这点和社会地位有着相当关联。而且，这种关联和担心自己是否还能在职场打拼，害怕退休后人生就此结束的心态无关。我曾听社会学家春日纪寿代女士提过一个例子，有位半身不遂、长期卧床的老先生，居然挥棒殴打负责照顾他的欧巴桑，而且老先生打人时，还大声嚷着：“也不想想你是靠谁的年金混饭吃啊！”哎呀！男人啊，真是到死都爱面子呢！

接受照护，不需过分客气

另一个受照护者会产生的问题在于：不习惯接受他人照顾的女性，无论接受什么样的照护，都会心存感激或觉得歉疚。

这些女性朋友总是抱着过分客气的心态：

“上野女士，这样可以吗？”

“嗯，这样就行了，真是太谢谢你了。”

“那这样可以吗？”

“嗯，可以、可以，老是麻烦你，真是不好意思呀！”

其实这么做，并无法让对方感受到自己真正的心意。

曾经身为受照护者的柳泽桂子女士说：“尽量配合照护人员的步调就对了。”因为柳泽女士发现照护人员很想配合她的步调，却怎么都无法配合，后来她发现其实只要自己主动配合对方，一切就会变得顺利多了。

因为脑性麻痹导致全身性障碍的舞蹈家金满里女士，也是资深受照护者。她曾经历过因照护人员的技巧不够纯熟，而弄得浑身是伤的恐怖经验，相信不少受照护者也曾遇到类似的问题。其实这是因为受照护者抱着“我接受你的照护”的心态，就和入住老年设施的年长者为访客拍手，抱着“我接受你的慰问”的心态一样。如此一来，便无法期待照护质量有所提升。

单身者接受专业照护服务时，本身也要有一定的原则及认知。若要说起单身者接受别人贴心服务的机会，也许上美容沙龙或接受按摩服务都算是，只是不去美容沙龙没什么关系，但不接受照护，可就会危及生命。正因为是将自己的生命和身体交给别人，当然要对照护一事有所认知才行。

况且受照护者在身体上本来就是弱势的，也许付钱能让自己在经济立场上强势一点，但就如我一再提及的，金钱与服

务质量并不一定成正比，因此为了让自己能接受更好的照护服务，也需要一定的做法与技巧。

照护服务是一项特殊的服务

虽说只要付了钱，谁都有消费权利，但从各种研究报告可知，所谓的“顾客满意度”，并不适用于照护服务。

第一个理由是，初次接受照护的人，很难判断什么样的照护方式最适合自己。

第二个理由是，没有什么可以比较的选项。就算不晓得什么照护方式最适合自己，若有两个以上的选项可供比较，就可以知道哪一个较适合自己。但在目前日本的照护保险制度下，大部分地方提供照护服务的机构有限，没有选择时，受照护者也不敢有所抱怨，一想到自己有可能被这些照护人员或机构弃之不顾，恐怕没有地方会收留自己，也就不敢大肆声张权益。

第三个理由是，就算心里不高兴，也无法坦然表现出来。特别是要对照顾自己的人传达负面情绪是很困难的。尤其是女性，因为不想惹得对方不愉快，只好压抑自己，闭口不说。只是，我想任何事情总有第一次。心里不好受却隐忍不说，久而久之就更说不出口了。

性骚扰就是其中尤为甚者。相信大家都知道，上司滥用权力，抓住对方什么都隐忍不说的弱点，就是所谓的性骚扰。

“反正她又没拒绝！”这种借口是说不通的。性骚扰的加害者多是个性谨慎之人，其中有许多男性加害者不会对敢当面拒绝的人伸出咸猪手，而是专找不敢说“NO”的人下手，事后再狡辩一切都是两厢情愿。只是，就算被侵害者没有明确开口拒绝，难道完全没有察觉对方极力抗拒的态度吗？我真想告诉这些人，你们这种无视对方态度、偏要实施侵犯的行为实在不可原谅！

当个聪明的消费者

女权主义文学评论家，也是梅·沙顿的好友——凯洛琳·海柏伦（Carolyn G. Heilbrun）在《女人自传》（Writing a Woman's Life）中提到：

“对女人而言，愤怒是种最被压抑的情感。”

一直压抑的话，难道不会有爆发的一天吗？就心理学观点而言，这种情形并不多，因为压抑久了就会成了一种习惯。其实，表达情感也有“Know How”，一直没有表达出来的情感，久而久之就会忘了该如何表达。

只要付钱，谁都是大爷。服务也是一种很好的商品，为了提升质量，必须倾听顾客的要求。不过有人说：“手艺精湛的厨师，往往会宠坏饕客的舌头。”据说也是位美食主义者的作家谷崎润一郎，只要吃到难吃的料理，就会立刻不发一语地离

开，再也不会踏进那间店一步。虽然厨师最怕遇到这种客人，但这也是消费者握有选择权的一种表现，否则服务质量永远无法提升。同样地，如何提升照护服务的质量也是一样的道理。

唯有聪明的消费者才能创造优良的商品，这种真理也适用于照护服务。

受照护者的十大素养

我之所以研究照护相关问题，是希望自己能成为“聪明的消费者”，否则就无法得到令人满意的服务质量。

以下是依据我研究成果所整理出来，如何能享受良好照护服务的方法，换句话说，就是受照护者应具备的10大素养。

1. 诚实且敏感地面对自己的身体和心理

不了解自己，就无法表达自己的感受，更何况是初次接受照护者，多数人刚开始提心吊胆地面对身体出现障碍、麻痹、疼痛等感觉。因为脑中风等病症所引发的后遗症而必须接受照护的人其实不在少数，但仔细想想，会突然脑中风，也许就是因为平常没有好好倾听“身体的声音”。许多人在事后才会想

起："对了，那时的确有点不太对劲……"然后才对自己不当一回事的态度懊悔不已。近来不少男性"过劳死"，也许就是因为没有好好倾听自己身体的声音吧。

了解自我，就是受照护者首先应具备的素养。

2. 补强失去的能力，活用剩余的能力

初次接受照护的人，往往无法接受自己需要照护的事实，很难理解明明昨天自己还做得到的事，今天却变得困难重重，以至于凡事逞强，让自己陷入烦恼的泥沼中，进而与照护人员的关系日趋恶化。其实做不到就坦然面对吧！

不过这种事也是需要"勇气"的，尤其对长久以来都以"独立"、"能干"自居的人而言，更是艰巨的任务。也许这个时候能说出"千鹤子，做不来嘛"的自己会比较自在吧。相反地，也有人总是"明明做得到，却假装做不到"。

"补强失去的能力，活用剩余的能力"是身为受照护者最重要的原则。若一直假装自己做不到，恐怕连仅剩的能力都会失去，到头来伤脑筋的还是自己。

3. 无须刻意忍耐、过分客气

不习惯依赖别人的人，会觉得忍耐与客气是种美德。忍耐力很强的人，忍痛功力也是一流的，却可能因此轻忽疾病的征

兆，结果到了病入膏肓才到医院接受治疗，最后落得被责备："之前为什么要一直忍耐？"因此早期发现、早期治疗，不管对自己或周遭人而言，都是减少成本的最佳方法。**不管是身体和心理，一味的忍耐其实一点好处也没有**。不过处于和平年代才能这么说，要是处于战争年代可就无法如此了。就算再怎么痛苦，也只能拼命忍耐直到咽下最后一口气。

另一个要点，就是别过分客气。对于专业照护人员而言，没有任何状况会比无谓的客气和羞耻心更麻烦。既然生了病，就免不了会碰到在医师面前宽衣解带，或是麻烦照护人员清洗下体等情况。

所以，**要是患者扭捏、不肯配合，照护便会无法顺利进行。其实，只要想清楚对方既然是专业照护人员，就不要有太多顾虑，直接接受照护即可**。不过，要是在一室多床的照护设施里，有些照护人员连帘子都没拉上，这种大剌剌地帮病患处理排泄物而不顾个人隐私的行径就另当别论了。

客气与羞耻心是人与人之间互动的情绪。有些病患不愿在家人面前暴露私密处，但面对外人却没关系；有些人则是愿意接受女儿的照护，却打死也不愿接受儿子媳妇的好意。而只能依赖别人、没有其他选择的单身者，当然就只能托付专业的照护人员。若是享受过美容沙龙服务或韩国浴的单身者，自然比较不会排斥在别人面前袒胸露臂吧。

话虽如此，其实我很排斥身体按摩或韩国浴之类的服务，一想到身体任别人揉捏就觉得浑身不对劲，也许克服这种心理障碍，是我必须面对的一大课题。

4. 确实传达自己的感受

觉得痛苦或舒服，都是自己的事，正因为身体是自己的，所以无论哪里痛哪里痒，“不说出来，他人是无法了解的”。

痛苦与舒服的感觉，可说相差了十万八千里。这道理和性爱一样，如果照着说明书进行照护工作，然后问受照护者：“是不是觉得很舒服？”也会让受照护者感到无所适从吧。**虽然了解自己的身体很重要，但将自己的感受确实传达给对方，也很重要，因为照护服务不是能独自完成的行为。**

要是无法确实传达自己的感受，对方的照护技巧也就无法提升。就算是夫妻、家人之间，也不能存有“就算不说，他应该也知道”的心态。夫妇本来就是来自两个不同家庭的人，若将家族视为不同文化之间的结合，便不难理解“不说出来，对方永远不会了解”的道理，所以“有话直说”才能良性沟通。

问题是“就算说出来，对方也不肯听”、“就算说了，对方也不会了解”，会有这种困扰，就在于沟通上出了问题。这个时候，不要客气，直接换对象吧！不只是夫妇之间如此，即使是对孩子，也得清楚说明自己的需求。而且，**若想和对方建**

立良好关系，重要的不只是讨厌的感觉，就连喜欢的感觉也要确实传达给对方知道。若总是传递负面信息，彼此的关系只会变得越来越糟。

5. 用对方能接受的方式表达

其实，将厌恶的情绪传达给对方知道，是需要技巧的。“只要我保持沉默，事情就不会闹大。”很多女性会选择将苦水往肚里吞，然而对于自己厌恶的事，还是可以用对方能接受的说法表达出来。

针对这一点，则发展出所谓的“自我肯定训练”（Assertiveness training）及“社交技巧训练”（Social Skill Training，SST）。日本专门收容精神疾病患者的“Bethel's house”，便积极引进SST，因为这套训练系统能仿真各种社交情况，所以在某种程度上也能预估对方的反应⑥。这么一来，患者便能在完善的环境中安心学习、建立自信。一般人在人生的道路上都是一路跌跌撞撞，才练就与人交际的本领，但若在专业生活指导员或治疗人员带领下，就能在更安全的环境中学习。

我的个性本来就不擅长交际，常常不是搞得场面很僵，就是让对方觉得尴尬或恼羞成怒，总是在痛苦的经验中学习适当的人际手腕。然而，像是慢慢切中对方要害，断绝日后一切麻烦，或是在对方尚未发觉时就痛击对方等“吵架达人必杀

技”，在受照护时可是完全派不上用场的。

沟通的目的在于促进彼此关系的和谐，让别人能欣然接受自己的想法。若没有办法达成这种目的，只是一味抱怨、批评对方，最后倒霉的还是自己。只是，正因为明白这一点，所以不敢有所埋怨，便成了受照护者的一项弱点。

大多数情况下，**一个人的缺点和极限在还没有遭受批评之前，其实自己心里应该也多少感觉得到；而且就算对方批评得有理，自己也经常会因对方说话的方式而充耳不闻。因此，就算关系亲密如家人，也要“注意说话的口气”**。

6. 不吝表达喜悦，不忘赞美他人

有很多丈夫吃着妻子做的料理时，觉得好吃时一句好话也懒得说，一旦不合口味却满口怨言。这也不是说夫妻间相处只要赞美不要批评，而是要诚实地评论，这样对方的料理技术也可以更上一层楼。其实赞美别人并不会让自己少一块肉，纵然不需要一味迎合别人，但也不要吝于赞美。

其实每个人在别人眼中，都会有一两个优点。我的朋友之所以喜欢邀请我到家中做客，是因为我总是一脸满足愉快地用餐，而且不吝赞美朋友的手艺。我过去住在纽约时，常受邀到一位名为直美的友人家做客，她就曾对我说过：“你回日本后，吃饭时再也听不到有人说‘好好吃喔’，感觉还真寂寞

呢！”嘴巴甜一点，如果别人请吃饭，自己也能安心享用。我觉得，这都是我这张甜嘴带来的好处呢！

日本人拙于表达情感，尤其是开心的时候。某位文化人类学家曾说：“身处狭隘的社会中，一定要培养不会招致他人嫉妒与羡慕的智慧。”真是一点也没错。然而，这种国民性格与文化本质，在近几年日本体坛的年轻选手身上已不复见，他们总是率直、真实地表现出内心的喜悦，不是“为了国家”，而是“为了自己”所赢得的胜利真心地感到高兴。

喜怒哀乐是一种社会性情感，不但有表现的秘诀，也会有忘记表现的时候。虽然有所谓的赞美、感谢之词，但其实表现这种感谢的情感时，并不一定需要言语。就连失智症恶化而无法说“谢谢”的年长者，也会表现出欢喜和哀伤的情感。失智症专科医生小泽勋先生表示，**失智症也许是一种认知障碍，却不是情感障碍**[⑦]。就算无法听到他们感谢的话语，也感受得到他们的喜悦。对照护人员而言，这些“无声的表达”是比什么都棒的回报。在日本以《照护入门》[⑧]一书荣获芥川奖的作家MOBU·NORIO曾在作品中写道：“不管亲戚如何批评我，看到卧病在床的奶奶对我露出灿烂笑容，就是我最好的礼物。”

7. 委婉而诚实地表达自己的意见

人与人之间一旦变得熟稔，说话的口气也会跟着改变。

在日本，甚至会为了跟陌生人拉近关系，而将原本对家人使用的言词套用到与外人的沟通上。像是叔叔、阿姨、大姐、大哥等称谓，也就是从说者的角度来看，对方就相当于自己的“叔叔”或“姐姐”。所以被别人叫“奶奶”时，你其实可以大方回道：“我有很多叫我‘奶奶’的孙子，但我不是你的‘奶奶’喔！”也有些年长者，即使面对自己的孙子，也不希望他们叫自己“奶奶”。

在照护设施里最常发生的问题就是，工作人员对入住的银发族“奶奶爷爷”地叫，或是用对待小孩的口吻和他们说话。但老人家毕竟不是小孩子，他们可是尝过人生酸甜苦辣的老前辈，当然也希望得到别人的尊重，希望别人用“某某先生”、“某某女士”来称呼自己。而且即使对方没有这么做，也可以直接要求对方这么称呼自己。正规一点的照护机构，员工都会接受这方面的训练，如果要求始终没有得到响应，那么或许也可以就此判断这家照护机构的经营者或管理有问题。

虽然不必像美容沙龙里的工作人员般毕恭毕敬，但遣词造句保持一定的尊重，对彼此都有好处。**有礼的应对也是表现彼此相处距离的方式，只要一直持续这样的状态，就能传达出“我想跟你保持些许距离”的信息，这在社会学上称为“保持距离的礼貌”**。像是在拥挤不堪的电车上不小心碰触到他人身体时，赶快移开视线，或是明明看到却假装没看到等，都是一

种“保持距离的礼貌”。

受照护者与照护人员之间必须维持这种“保持距离的礼貌”，是因为照护是一种“接触对方身体的同时，也很可能使对方受伤”的关系，所以最好能一方面保持零距离关系，一方面保持些许距离，才能从中取得平衡。

8. 接受照护要公私分明

一旦熟稔就会产生依赖心，除了因工作而建立的关系外，也会想更深入了解对方。因为某个机会，让我访谈到一位在神奈川县某所日间照护中心帮忙的女义工。据她表示，有些接受日间照护的年长者会邀请照护人员到家中做客，或是生病住院时希望照护人员到医院探病，但他们总是一律予以婉拒。也许这么做有点无情，只是一旦答应了，他们也知道这份义工服务便难以长久持续下去。

照护设施中，也有照护人员积极想扮演受照护者的“家人”或“朋友”角色，而这种“公私不分”的照护形式，甚至还打着“家庭式照护”、“亲切照护”的旗帜，博得外界赞扬。但若是照护人员利用下班时间或假日，带着老人家外出旅行或登门造访，便成了一种利用照护者善意的“额外服务”。

其实照护服务并没有做到什么程度才行的限制，也就是一种“无限制性”的服务。这种应该由家人背负照护责任的“无

限制性”，再加上时间与内容的限制，就是属于“工作”性质的照护。照护人员与受照护者必须明确区别。

只是，要求受照护者有所节制并不容易，毕竟老人家的社交范围有限。常听有些年长者说：“希望能和照护人员多聊聊。”也常听照护人员表示：“我也很想和老人家多聊聊，但实在抽不出时间。”面对这种情况，照护人员也觉得很无奈。正因为老人家没有什么可以倾诉的对象，才会对照护人员提出聊天的要求。

照护归照护，朋友归朋友，家人归家人。难道这些老人家就不能如此区别吗？**用不着以跟朋友说话的口气对待照护人员，也不需要将对家人的要求套用在照护人员身上。朋友代替不了家人，家人也无法代替朋友，若能抱持着这种观念，即使照护人员不像自己的家人和朋友，也不会有太大影响了。**

但这种说法，只适用于备受家人和朋友关爱的年长者，因为他们就算行动不便，也有很多聊天的对象与门路，几乎不用担心他们对照护人员会有“超出范围”的要求。

9. 照护服务没有小费与送礼文化

利用照护服务业时，除了支付的费用外，是否还要额外给小费和送礼，的确是个让人伤脑筋的问题。毕竟事关生命和健康，忽视不得。

手术前，患者和家属总会伤脑筋该包多少红包给医师，而且也不晓得对方会不会收。但在医界，这就是没有报税的不法所得，就像给政治家的贿赂般，是没有开立收据的暗箱行为。虽然医院要求医师们“拒绝收受病患馈赠”，医师们也说明“不会因为拿了钱就有差别待遇”，但相对处于弱势的患者，却无法不疑神疑鬼。

出国旅行最令人伤脑筋的事，也是给予服务人员的小费。由于日本没有给小费的习惯，所以日本人出游常会为了不晓得该给多少小费而伤脑筋，用餐时始终烦恼着，会不会给太多？还是给太少？小费的多寡会不会影响服务质量？所以，看到“含服务费”的字眼就会松了一口气。

更何况，照护是一种直接接触身体的服务业，若要别人对自己好一点，就得包个红包、送个礼，讨对方欢心才行，而照护人员肯定明白老人家的这种想法。所以，有些照护人员中介公司会明文规定照护人员“不得额外收受小费和礼品”，我认为这非常合理。问题是，要约束受照护者送礼的心情并不容易，而且面对这些年长者的照护人员，也常会左右为难地表示：“很难完全照规定来……”

“以言语和态度来表达感谢之意”、“除了支付一定的费用，不要再额外送礼”——受照护者也应该确实遵守这些原则。其实对第一线的照护人员来说，受照护者的笑容和感谢远

比金钱、礼物更令人欣慰，因为他们明白这些用钱也买不到。

10. 保持幽默与感恩的心

也许大多数照护服务手册都会在一开头就印上一排“勿忘感谢心”的字眼，但我则将这项素养列在最后。因为实践了前面的九条守则，最后才能心存“感谢”，否则一开始便心存感谢，照护质量就永远无法提升。

受照护者的心情其实并不好受。年老受照护者也就是所谓的“中途障碍者”，因为还记得过去无须接受照护的日子，所以一被别人安慰，就觉得自己的处境悲惨又凄凉而难过不已，除了帮忙料理日常生活和身体照护之外，照护人员还必须注意老人家情绪低落的问题。而对照护人员来说，受照护者的身体毕竟是别人的身体，很难完全感同身受，这沉重的负担可以说超乎想象。

“喔，原来麻痹的脚这么重啊！”“这就是我的手呀！”——同样地，**受照护者也可以撇开自己受照护的身份，以第三者的角度来客观观察。所谓的幽默，就是从跳脱现实、不一样的角度和诙谐的心态所产生的。这么一来，照护人员与受照护者之间的关系将更加和谐，自然会对支持自己的人怀着感谢之心。**

这10项应具备的受照护者素养，是建立一切沟通的基本功

夫。**我认为所谓的照护关系，是照护人员与受照护者的互动行为，也是一种沟通行为，也跟其他沟通行为一样重要，应同列为人际关系基本素养**。另外，因为沟通无法单方面进行，所以既然有“照护人员的应对技巧”，受照护者当然也有。

如果我说这本书是为了有一天可能成为受照护者的自己所写，应该会更有说服力吧！这10大素养也是我自己订立出来的。通过接触各式各样的人，倾听他们的经验谈，我才能渐渐整理出这10项法则。

哪天我真的成了受照护者，也许还能替这10大素养修订细则也说不定。到时会增加哪个项目，删除哪个项目，实在让我非常期待呢！一想到这里，成为受照护者也成为令人期待的乐趣了！

上野式单身暮年生活观

- 人之所以害怕年老，是因为担心没有办法靠自己的力量活下去，所以接受照护总是需要无比的“勇气”。

- 既然是以鼓励老年人活出健康为考虑，应以“理想的生存方式”为出发点，这远比“理想的死亡方式”来得更正面、更贴切。

- 不管是生病，还是长期卧床，能以这种状态继续活下去，正是拜科技文明所赐，所以即使成为受照护者，仍可善用各种工具，维持正常生活步调。

- 让女人困在“女人”这个角色上的，不是丈夫，也不是小孩，而是自己。所以，女人们，饶了自己吧！

- 聪明的消费者才能创造优良的商品，这种真理也适用于照护服务。

- “补强失去的能力，活用剩余的能力”是身为受照护者最重要的原则。千万不要勉强自己，也不要假装做不到。

- 接受照护时，最麻烦的就是无谓的客气和羞耻心，这对自己和照护人员完全没有好处。

- 受照护者与照护人员之间必须有“保持距离的礼貌”，最忌讳公私不分、混淆彼此的互动原则。

- 用不着以跟朋友说话的口气对待照护人员，也不需要将对家人的要求套用在照护人员身上。

注释

①此说法取自于《95岁，接纳自己继续前行》，朝日新闻2007年出版。

②《理想的死亡方式》，讲谈社现代新书，2007年出版。

③《玛丹娜的项链　桥本美纱绪，ALS患者的生存方式》，山崎摩耶著，中央法规2006年出版。

④《蜕变中的家庭　蜕变中的餐桌》，劲草书房2003年出版。

⑤《动弹不得的身体与活机器ALS患者》，医学书院2004年出版。

⑥此说法取自于《Bethel's House的非援助生活》，医学书院2002年出版。

⑦此说法取自于《痴呆生活》，岩波新书2003年出版。

⑧《照护入门》，文艺春秋2004年出版。



第6章

准备下一场旅行吧

——关于身后事的智慧

一个人离开这个世界后，
还能留下什么？

自己又想以什么方法离开人世？

死亡，面对这个每个人必定要面临的人生课题，
是否可以抱持着如同前往某个遥远国度旅行的心情，
愉快准备，坦然前行呢？



你的财产要留给谁呢?

最后，请试着思考自己离世后的处理方式与身后的种种安排，首先是遗产问题。我想工作了好几十年，又是单身一族，虽然称不上多么富有，起码也会留下一笔遗产才是。

遗产并非样样都好

首先要思考的是名下的不动产。若去世前未曾使用房屋净值转换抵押贷款，将不动产价值完全转换成可供运用的现金，那么至少自己的居所会在身后遗留下来。也许有人会在附设照护服务的老年住宅购买终身使用权，若因此而花光积蓄倒也是种爽快的做法，但我想应该还是会留下一些存款、保险和股票等资产吧。

若生前没有留下任何遗嘱，依日本法律规定，遗产便会移转给法定继承人。有孩子的话，便由孩子继承；没有孩子的话，若双亲健在便归双亲所有，只是单身老人的双亲健在可能性并不高，所以如果有兄弟姊妹，遗产便归兄弟姊妹所有。若手足亡故，则由侄甥辈继承。

随着年岁渐高，在世的亲人也日渐减少，因此随着亲等顺序，远亲也有可能获得继承权。英国有一本小说，即是描述有钱老妇人离世后，庞大遗产由远房年轻甥儿继承的故事，想到这里便不禁令我心生羡慕，要是自己年轻时也有这种机缘该多好啊！

近来社会渐趋少子化，亲族人数也随之减少。我在看了吉田太一先生所写的《遗物整理商的二三事》[①]一书后发现，原来也有那种从来没和离世者打过照面的儿女或远房甥侄儿，委托遗物整理商代为整理遗物。孤单离开人世的人本来就不太和别人打交道，所以免不了会有这种情况发生；只是，即使忽然被告知自己成了遗产继承人，也没有人想对一间脏乱的旧房子负什么管理责任。所以，有些继承者会告知吉田先生："我没空去现场，一切就拜托你们了。"也就不足为奇了。

我就是世人所谓的"败犬"单身者，双亲也已不在人世，若离世后没有留下什么遗嘱，我的遗产（目前所住的房子和一些积蓄）便会由兄弟姊妹或甥侄继承，但兄弟姊妹早已各自成家，实在没理由留给他们。倒也不是彼此感情不睦，只是**比起一年见不到几次面的兄弟姊妹，我有交情深厚、更值得珍惜的好友。如果可以，比起有血缘关系的亲人，我更想将遗产留给在人生路上互相扶持的好友。**

有此想法的人，或许不止我一个吧。除了单身者，没有

孩子的同性恋伴侣，或就算有孩子，但是觉得彼此间没什么感情，或对他们已仁至义尽的人，应该也会有这个想法。

生前先立好遗嘱是一种普遍的观念

正因为想把遗产托付给要托付的人，才必须订立遗嘱。日本继自传风潮后，也掀起了一股预立遗嘱热。一向习惯随心所欲生活的人们，随着年事渐高，身后事当然也想依自己的意思处理。

针对想立遗嘱却又不知如何下笔的人，有一本《遗嘱笔记》[2]便是以工具书形态所撰写的遗嘱指导手册。编著者井上治代女士目前担任“Endingcenter”（提供丧葬信息以及协助丧葬事宜的民间团体）的理事。

最近，由麻鸟澄江女士和铃木文女士合著的《女人的遗嘱》[3]，封面上有一句话：**“所谓女人的遗嘱，就是向世人宣告‘独一无二’的我，正活生生存在着。”**这是一本教导单身女性如何预立遗嘱的参考书籍。书中除了讲述如何将遗产留给想给的人，还包括了“一毛也不想留给他”的拒绝往来名单，我对于两位作者的贴心周到深感佩服，其中包括虐待自己的亲人、不想死后葬在一起的亲戚、想断绝关系的亲生子女……现今社会就算是亲人也不一定会彼此关照，更何况很多人根本不重视亲族关系。

生前先立好遗嘱是一种普遍的观念，因为遗嘱不是为了离世而立，而是为了活着的自己所写。只要活着，人际关系就会发生变化，想法也会随之改变，因此遗嘱必须加注日期，新的日期绝对比旧的有效，一直到真正离世为止，遗嘱不断修改也是理所当然之事。

我是在年过四十后第一次立遗嘱，因为那时正旅居海外。身处德国的那一整年，包括转机，我一共搭乘了五十三次飞机。虽然飞机安全事故纯属概率问题，但搭乘的次数越多，遭遇事故的比例自然越高，所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，这让孤家寡人的我，起了预立遗嘱的念头。**之后每次人际关系（也包括感情问题）出现了变化，我便会改写遗嘱**。

就拿我的房产来说吧。我现在住的是四房两厅的房子，一个人住的确稍嫌大了点。而非常了解东京居大不易的我，打算离世后把住家提供给短期居留日本的外籍研究人员及其家人使用，或者充当贫困亚洲留学生的宿舍，也是可行的做法。

此外，我也想将部分积蓄转赠给来自亚洲各国的女留学生，作为奖学金之用。反正零利率时代也无法期待能滚出多高的利息，而且其实一开始的本金也不多，因此还是得思考一下奖学金能提供几年，以及不会给帮忙执行遗嘱者添麻烦的方法，当然也要估算一下承办手续的人事费用等。

乐于投资未来，帮助他人

饱受病痛折磨，不知还能活多久的瑞枝，是位独立自主的职业女性。她将四千万日元托付给某NPO团体，当做培育年轻人才的基金，希望有生之年能有效善用现款，这种观念与做法正可供以后的人们参考。

历史学家胁田晴子女士拿出自己的一部分年金，创办了女性史学家奖。家庭美满，在京都拥有豪宅的胁田女士生活十分优渥，她亲自指定审查委员，希望能在有生之年多培育一些优秀的年轻史学家。我个人便十分钦佩她的见解与做法。

只要胁田女士还活着，便能持续领取年金，比起事业经营会受利率波动左右的财团等机构，政府的财政基础稳定多了。也因为只要自己还在世，就是最大的本钱，所以为了让这个奖项能持续存在，任何人当然都会希望自己长命百岁。我听说教师患失智症的比例较高，也曾心想自己是否属于高危险群，但得知胁田女士创办这个奖项后，我有时仍不禁胡乱想象……要是胁田女士真的患了失智症……虽然这对胁田女士有些失礼，不过想象年事已高、有些痴呆的她，坐在轮椅上出席女性史学奖颁奖典礼时，搞不好还会对涨红着脸向她道谢的得奖人说：“咦，为什么要向我道谢？”

像她这种早有身份地位与声誉的人，其实根本无须做些沽名钓誉之事，就算要彰显也是彰显年轻人的才能与努力，因为

国的日本年轻人都是手拿一张单程票，稍微打理一下住宿处便出国闯荡。现今喜欢轻松出国来趟毕业旅行的年轻人，肯定无法想象吧。

据我粗略估算，两年的留学生涯大概花了一千万日元以上，这些钱用在一个前途混沌未明的年轻研究者身上，也许会就此一去不回也说不定。在众多以理工科学生为资助对象的奖学金中，我申请的是送一百名社会科学人才出国进修（目前为止已送出一百七十名）的奖学金，目前活跃于学界的社会学家，大多便是拜此奖学金所赐，才能有现在的成就。所以我始终很感谢那些曾经鼓励我争取这项奖学金的学界前辈。

有位曾受我照顾的女研究生，在取得博士资格并有了安稳的工作后，向我这么说："谢谢老师长久以来的照顾，我会培育更多英才来回报老师的恩情。"

这番话多么令人钦佩。

预立遗嘱，并且有个能确实代为执行遗嘱的人，即使离开人世后，也能有效活用身后的遗款。

匪夷所思的日本遗产制度

只是，立下遗嘱之前还有个阻碍必须克服，就是日本法律上所谓的"法定继承人特留分"。日本法律虽然实行个人主义（例如日本法律不认同夫妻财产共有制以及所谓的身家财

产），但却只有遗嘱不适用于这项原则。预立“遗嘱”的目的，就是希望死后还能按照自己的意思处理遗产，但在日本却不是这么一回事——依照法律规定，个人对自己的遗产只有一半的决定权。

日本法律规定，无论内容为何，遗嘱只具一半效力，剩下的一半属于法定继承人，目的就是为了保护亲属的权利。法定特留分的分配方式为：父母有1/3的继承权；配偶与子女为1/2，兄弟姊妹无权继承。

“所有遗产皆赠与友人某某先生……”那么，难道遗嘱这么写，就不具任何法律效力吗？其实不然。由于特留分是从有此权利的人请求继承权的那一刻开始生效，亦即自己死后，在所有遗属都对遗嘱没有意见的情况下，遗嘱言明之继承人不一定就得放弃特留分。父母双亡又没有子女的单身老人，自然不必担心法定继承人特留分的问题，若无论如何都不想让父母、配偶或子女继承遗产，则可向家事法庭提出仲裁，依法解除他们的法定继承权，这一招也是从《女人的遗嘱》中学来的。

为了防止有些个性蛮横的老人不顾配偶和子女的生活，刻意留下剥夺亲属继承权的遗嘱，日本法律才会立法保护法定继承人的继承权。但事实果真如此吗？“明明是自己的财产，却只有一半的决定权，什么法定继承人特留分？！我自己爱怎么处理就怎么处理，跟别人有什么关系！”有人听到我这么大发

雷霆地抱怨，回答道：

“假设一个有钱的老人生前一直都是由女佣细心照顾，要是老人家留下遗嘱，言明所有财产全归女佣所有，那不是很伤脑筋吗？”

有什么好伤脑筋？如果只有这位女佣能抚慰老人家晚年寂寞的心灵，那么会演变成这种亲属关系，也是那些亲属自己该负责任吧。这不就是所谓的遗嘱个人主义所包含的风险吗？不过我也相信，可能有许多人还是不苟同这样的观念吧。虽然我对推行日本妇女有权选择是否冠夫姓的修法运动不是很热衷，不过要是有人推行废除法定继承人特留分的修法运动，我倒是会考虑投身进去。

利用法律制度，实现自己的意愿

要是女人的所得和男人一样高，婚姻制度可就一点好处都没有了。现行日本法律利用各种手段，灌输女性当全职家庭主妇好处较多的观念，我对于这种做法颇不以为然，也认为这种劝导女人结婚的制度和法律实在不妥（结婚是因为彼此兴趣相投、有共同的信念，千万别期待法律会给人什么特别的好处）。但相反地，的确也有因婚姻而获得特殊好处的制度，例如承认同性恋婚姻——法国的“公民结合法案”，就承认所有未婚的异性与同性恋者都可向法院登记结婚，享有与一般夫妻

同等的权利与义务。但婚姻毕竟不只是夫妻两人之间的亲密关系，无法凡事都以配偶为优先考虑，所以遗产继承也就显得格外复杂难解。

就算觉得法定继承人特留分再怎么莫名其妙、无法认同，仍然有反过来利用它的做法。**就法律而言，所谓的亲属不是视血缘和亲密程度而定，而是一种依法决定的关系。无论彼此再怎么疏离、互相憎恨，法律上还是亲属关系。因此可以利用这一点，堂堂正正地行使权利，和陌生人建立法律上所谓的亲属关系。**

依据日本现行法律规定，夫妻只能有一位出面代表认养（笑），而且要与收养对象的性别相异，才能建立亲子关系。日本的收养制度本来就是为了继承目的而设，并非为了孩子的福利和教养问题着想，就算单身成人也能认养子女。虽然还是有年少者不能认养年长者为养子女的年龄限制，但即使出生日只差一天，亲子关系也能成立。建议双亲亡故又没有子女的单身伙伴之间，也许可以利用这项制度，让彼此建立法律上的亲属关系——索性就让一百位朋友变成一百位养子女，有效反利用这条法律也不错吧。

不过日本的认养关系和结婚制度一样，当事人双方必须采用相同的姓氏，但我想反正平常照旧称呼即可，况且“亲子可选择不同姓”之类的民法修正案，在日本也许会在不久的将来

通过执行也说不定。虽然女权主义者常被指责为家庭制度的破坏者，但实际上女权主义者所倡导的，不就是一种大家族主义吗？

向世界证明我曾活过

那么，一个人离开这个世界后，还能留下什么？

单身者没有后代，没人替自己扫墓，似乎也就不需要盖什么墓了。动产总有花完的一天，不动产也会落入他人之手。没有必要铸铜像，也不可能建纪念碑、纪念馆。虽然有些人会出版遗作、遗稿集，但对毫无关系的人而言，这些东西毫无价值。期待自己能在百年后名留青史的狂妄想法，应该只是男人特有的观念，甚至可以说是一种不正常的心态吧。

盖座纪念馆，名留青史？

近来日本有许多城镇为了发展旅游业，以出身当地的作家或画家为号召，招揽游客，因而掀起一股盖纪念馆的风潮，但我对此事十分不以为然。

从事媒体相关行业的人，只要十年没出现在大众面前就会

被众人淡忘，毕竟大众是喜新厌旧的。位于山中湖畔的三岛由纪夫文学馆，以及长野县小诸市的岛崎藤村纪念馆均成为知名的观光景点；若以收益层面来看，也只有美空云雀和披头四等风靡一时的明星纪念馆比较赚钱，但美空云雀纪念馆也于2006年11月关闭，看来就算是知名明星，也很快就会被世人所淡忘。虽然也有民间纪念馆捐赠给地方政府经营管理的例子，但大多数都是接手后经营困难，反倒成了地方政府的负担。

位于高知县本山町深山里的大原富枝文学馆，也是由地方政府经营。大原富枝女士以描写野中兼山家族悲剧的《名唤阿婉的女人》④，获得每日出版文化奖和野间文艺奖，是位杰出的女作家，我也是她的书迷，但现在她几乎已被世人所遗忘。大原女士将老家旧宅捐赠出来，在地方首长的促成下，改装成一座漂亮的纪念馆，还将她的书房重新修缮、整理，尊其“功在家乡”。大原富枝女士生前就很想为自己盖座纪念馆，也为此投下不少资金，为了亲自参与文学讲座，甚至定期往返东京、高知两地。

我去参观纪念馆时，林中传来杜鹃鸣啭，两位女性工作人员因为没什么工作，十分清闲，而殷勤地招待我。

三浦绫子纪念文学馆位于北海道旭川市，但也许有人会问：三浦绫子是谁？她当初以小说《冰点》获得朝日新闻一千万日元奖金，这部作品日后还改编成电视剧，由石原里美主演。也

用自传留下自己的人生轨迹

“自传”是一种为自己所留下的纸本纪念碑。

自从出现了“自传”这个名词以来，不只是名人，任何人都能出版自传，并且形成一股风潮，坊间甚至还出版了许多教人怎么写自传的书籍。

自传也可以说是一种“自我炫耀史”，毕竟人实在难以抗拒“歌功颂德”的诱惑。政治家和企业大老板因为没时间自己动手撰写，便会找专业写手代笔，以访谈的方式结集成册。

有些人甚至会自费出版自传，馈赠亲朋好友。这么一来，自传的价值便有如家族相簿，但对外人来说却一点意义也没有，只是多了件毫无使用价值的东西罢了。

真正有价值的自传，是针对特定对象所撰写，例如为了让孩子了解自己此生一路走来的轨迹而写成的回忆录，对后代而言，便是一种无价之宝。

让不为人知的一面成为永远的秘密

有些东西值得留下来，也有些东西则留不得。

我有个朋友的亲密爱人意外猝死，最让他担心的是他和女

友做爱时用的小道具万一被家属发现可就伤脑筋了。我实在无法想象为了女儿猝死而极度哀痛的家属，在整理遗物时，却发现皮鞭和皮手铐等东西时的惊愕表情。

女友生前一个人住，所以他有她家的钥匙。当他收到讣闻后，连悲伤的时间都没有，只是拼命苦思该如何瞒过家属，偷偷清理掉那些东西。

单身者的遗物里，难免有些比较私密的东西，因此事先想好该怎么处理，也是件不容忽视的事。

宠物的安置问题

该如何安置宠物是最让人伤脑筋的事。尤其是那种除了主人以外，不和外人亲近的“忠犬”，对接手者和宠物两方面而言，都不是个好解决的问题。若是大型犬，一般都市公寓大厦根本没办法饲养，而且若狗身上长了虱子或有什么特殊行为，也会造成他人的困扰。

也是单身一族的美惠子，一直都养狗。自从养了十一年的柴犬死后，美惠子一直到五十七岁那年才又鼓起勇气养了一只甲斐幼犬。她偏爱中型日本犬，这次养的甲斐犬血统纯正，一看就是那种善于狩猎、精悍又调皮的狗儿。狗的平均寿命是十四岁，一想到自己年纪一大把，带狗儿出外散步也很花体力，于是美惠子抱着恐怕这是最后一次养狗的心态，养了这只

小狗做伴。

就算设想得如此周到才行动，但毕竟世事难料，若老年照护服务中也提供宠物安置的相关服务就好了。我认为不只人类需要照护保险，失去主人的宠物也要有“老狗照护保险”，如此一来，老年人就可以安心养宠物了。现今许多家庭都视宠物为家中的一分子，若有朝一日自己先走一步，要担心是否能得到妥善照顾的对象，可不只有小孩呢。

手机与电脑里的秘密

过去担心别人看到的遗物是写着私密情事的日记，还有情书等纸本类的记录，现在则是电脑和移动硬盘。

丝山秋子的芥川奖得奖作《在海上等你》⑤，是部描写女职员和男同事之间友情的小说，深获大众好评。其中有段情节描述女主角为了履行彼此互许的承诺，偷偷潜入意外猝死的男同事住处，销毁电脑硬盘里的所有数据。现今时代，电脑硬盘可说是从脑中移转过来的记忆集合体，自然有许多不想让别人知道的秘密。

而小池真理子的作品《惠梨香》⑥中，也有一段外遇的妻子沐浴时突然暴毙，结果手机掉到浴缸里，里头的信息全都销毁得一干二净的情节。手机是婚外情的必备品，了解这个道理的女性朋友们，肯定会想象女主角八成是挤出最后一丝气力将手

机丢入浴缸的吧。所以像这种时候，还是别用什么具防水功能的手机比较好。

随着他人离世一并消失的回忆

一个人离世后能留下什么？遗物四散，任何事物都化为乌有、腐朽，不动产则落入别人手中，最后能留下来的是留存于别人心里的回忆。

人死后留下的，是留存于他人心中的回忆，而这份回忆也会随他人的离世而消失无踪。欧美家庭习惯在暖炉和床头摆放家族照，以表达“想念”之意，若有人离世，便以此代替牌位，如果日本的神龛和佛坛也能比照办理该有多好。

宛如牌位般存在的家族照片，对当事者以外的人而言，其实毫无意义。这跟去友人家拜访，翻阅他们的家族相簿却不会有什么特别感觉是相同的道理。看到素昧平生者的照片，顶多听友人闲聊几句其人的生平；或是看到友人小时候的照片，随口赞美：“好可爱喔！”毕竟勉强自己关心陌生人的过去，也是很痛苦的事。只是，相簿是供当事人“反复记忆、回味再三”的东西，所以看别人家的相簿时，还是不能表现出一副漫不经心的模样。这是我谨记在心的原则。

装饰在暖炉上的家族照，留存着在世者对照片主角的回忆，当这些回忆还在时，表示离世者还活在家人心中，家人还

记得自己曾活在这个世上。而随着家人相继离世，自己存在于世界上的痕迹也会一点一滴地消失。其实这样也没什么不好，不是吗？

当然，铸铜像或绘制肖像画有着不同层面的意义。我并不明白那些一心要名留青史，让后世歌颂其丰功伟业的人是何心态，也许他们觉得自己活得不够淋漓尽致吧。若是这样，还真令人同情呢。

用自己的方式走完最后的旅途

一提到单身一族的晚年生活，马上就会联想到“孤独死”这个字眼。

我也曾在第5章提及，世上似乎将死亡分为“正确的死法”和“不正确的死法”，而且孤独死正是一般人眼中“不正确的死法”。

有谁能够“自然死亡”？

日本医疗社会学家美马达哉先生认为，“自然死亡”就是能作为社会规范的“理想的死亡方式”，也就是“非放任不管

的自然死亡”的意思[7]。若由此标准看来，“放任肉身自然死亡的‘孤独死’就绝对称不上是自然死亡”。

那么“能作为社会规范的自然死亡”，究竟是什么样的死亡方式呢？依美马先生所言，应包括5项条件：（1）本人自觉大限将至；（2）本人和家人都对死亡已有心理准备；（3）经济方面和法理方面都已准备妥当；（4）已完成工作等社会责任；（5）周遭的人都已做好心理准备。喔？这样就称得上是“自然”吗？究竟有多少人能完全符合这5项条件，达到“自然死亡”的理想方式呢？

“所谓的自然死亡，有别于一个人独自面对死亡的孤独死，而是在家人的‘见证’下，咽下最后一口气。”既然如此，与其说是“自然死亡”，还不如称为“社会性死亡”[8]比较恰当。

死亡注定是独自踏上的旅程

我在照顾卧病在床、不久于人世的父亲时，脑海里突然浮现了一种想法：

“虽然看到父亲这么痛苦，心里难过不已，但要面对死亡的人是父亲，不是我，所以我还是没办法了解面对死亡的孤独与恐惧。”

虽然人人都得面对死亡的到来，这仍是种独自承受、别人

无法分担的经验。

这么说来，方才所列举的“自然死亡”条件，就不是为了大限将至的人而定，而是依照“社会性死亡”的字面意义所定的条件吧。也就是说，这个国家认为在家人看顾下离世，才是社会所认同的“自然死亡”。

所谓超老龄社会，是指年长者比其他家人都更长寿的社会，而且以子孙围绕、在家人看顾下咽气的条件来看，这不见得是每个人都能达到的死亡方式。若说这种死亡方式才是“自然死亡”、“理想的死亡方式”，那并非“自然死亡”的人，不就得饱受不必要的恐惧和痛苦？而家属也会背负着“没能见到最后一面”、“竟然让他孤零零死去”等难以言喻的罪恶感。

“孤独死”的紧箍咒

属于中年单身者的百合子，上有高堂老母，下有年幼女儿。她和因为中风而半身不遂的母亲同住，还请了看护照顾母亲。某天周末，百合子因为突如其来的工作而外出加班，回家后却赫然发现母亲已经离世。她抱着母亲还微温的遗体痛哭，对于自己没有将工作留待隔天处理，却让母亲孤单离世一事，自责不已。

她认为让母亲孤零零地面对死亡，是为人子女最大的不孝，但也许死去的母亲并不介意当时有谁陪在身旁。因为面对

死亡是一种孤独的行为，没有人可以分担、替代。虽然我自己尚未经历过这种事，无法全然了解，但步入死亡的瞬间，是否有人陪在身边，真的那么重要吗？

“见最后一面”其实是活着的家人们的坚持，因此，“陪在身边直到咽下最后一口气”，并不是为了大限将至的人，而是为了活下来的人。正因为无法预料住在一起、睡在一起时，外出或是一不注意时，会发生什么事，因此才要随时都做好心理准备。

喜美子虽然必须照顾长年卧病在床的婆婆，但她偶尔也会和朋友出游、逛街。“我已经尽心尽力了，所以就算哪天突然发生什么事，也不会感到遗憾。”她很豁达地说道。也许有人会说媳妇毕竟比不上亲生女儿，但像喜美子的女儿远嫁他乡，她很明白自己要是有个万一，女儿很可能没办法赶回来见自己最后一面。因此，**关键并不在于自己想以什么方式离开人世，而是活着的人坚持以什么方式送亲友最后一程。**

单身者就没有这么多顾虑，可以完全按照自己的心意，选择自己想要的告别方式。当然，一定也有像我这种“坚持不成家的人”，想必这些人一定没有陪自己走完人生最后一段路的亲人。若是住在医院或养老院等机构，接受医疗和专业照护人员的照护，临终前只需向辛苦的医护人员道谢，也就无须面对和亲友死别的情景。

有些事，终要独自面对

根据吉田太一先生的著作《遗物整理商的二三事》所述，孤独死意外地多集中于“55岁至65岁左右”的中年人，所谓“独居老人孤独死”的案例，其实“年纪都不大”，而且以男性居多。

孤僻导致孤独死

吉田先生处理过的孤独死案例，以死后数周到数个月才被发现者居多，不但尸体腐烂发臭，还爬满了蛆。光是读到这里，就仿佛闻到刺鼻臭味般，令人浑身不舒服，但吉田先生那充满大爱的文章却救赎了我们的心灵。**一个人可以独自面对死亡，但身后事就无法自行处理。孤独死不但凄凉孤寂，也等于传达了终究还是要麻烦别人的事实。**

也许很多人读到这类书便心生畏惧，其实看了吉田先生的著作便能清楚了解，这些必须拜托遗物整理商处理后事的孤独死离世者，往往在世时便处于异常孤独状态（正确来说应该是孤僻吧）。根据吉田先生的研究，这类人多是因为失业、离

职、闭门不出、离婚、与家人不睦等因素，才过着孤僻生活，而且往往早已陷入不愿向任何人求助的窘境，并以男性居多。

吉田先生十分忧心“老年人孤独死”的问题，但更需关心的其实是“老年人过着孤立生活”的隐忧。生活孤僻者就必须面对孤独死，因为生活方式与死亡方式是密切相关的，一个人不可能突然就以孤独死的方式面对死亡。

吉田先生的著作中曾提到一位身居豪宅的老妇人，离世一年半载后遗体才被发现，背后原因就在于老妇人与亲友长期断绝往来。令吉田先生诧异的是，老妇人既然那么有钱，为何不寻求他人协助呢？就算与亲戚关系再疏远，难道连个朋友都没有吗？他的脑中浮现了种种疑问。

放心，**准备好迎接单身晚年生活的你，肯定和所谓的“孤独死”无缘**。也许在读了吉田先生的著作后，反而让人更放心、更确信自己不会遇到这种事。

隔三岔五，多管闲事

单身者之所以会面临“孤独死”，就是因为濒死之际没有家人陪在身边，只要明白这点，便能克服问题。与友人建立安全互助网也是单身者的生活条件之一。相反地，要是没有这道安全互助网，便无法安心过着单身生活。

只要读过吉田先生的著作，便会了解离世后过一段时间才

被发现的遗体，“处理”起来有多么麻烦。而单身者必须清楚认知：对活着的人而言，不单是遗体，处理遗物也不是件简单的任务。

若是和家人同住，离世后马上就会被发现，因此独居老人若能和邻居建立互助关系，接受定期巡访照护，便不会发生没人知道自己早已过世的情形。如果有平常保持联络的朋友，也能立刻察觉任何不对劲。

我所参加的退休人士安全互助网，是一种能寄放彼此家中钥匙的信赖关系。有位老年男性独居者便是此互助网的受惠者，友人打了好几次电话到他家都没人接，担心患有心脏病的他该不会旧疾发作昏倒在家里，于是有他家钥匙的人赶紧过去察看，才顺利救回一命。像这种“隔三岔五，多管闲事”的互助网络，也是单身者晚年生活的一种保障。

法医口中的“理想死亡”

难道没有什么方法能化解“孤独死”给人的负面印象吗?

因为一个人生活，独自面对死亡也成为理所当然之事。始终过着独居生活的人，却只有在濒死之际，被一群平常根本没有往来的亲友围绕着，不是很奇怪吗?

通常遗物整理商在遗体处理完毕后，便会开始进行遗物整理工作，只是并非每件案子都能如此顺利。例如，孤独死的遗

体有时为了查明死因，必须进行解剖；而且依法规定，遗体必须取得医师所开的死亡证明书才能进行火化，只要不是经过医疗程序而死亡的遗体，都必须经过法医勘验。

任职于东京都法医医院的小岛原将直先生，曾有感而发地发表以“孤独死”为题的演讲，内容刊载于东京都法医医院的网站上（www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kansatsu）。附带一提，依据该网站所刊载的数据显示，2005年东京都二十三区的勘验件数“总计11974具尸体，其中经解剖的有2702具，一天平均勘验件数为32.8具，其中经解剖的有7.4具”，案件数约占二十三区所有死亡人数的18%，“意即每五六名死者中，就有一人因不明病因或意外事故等而离世，必须由法医进行勘验”，比例之高，让我有些诧异。或许哪一天我也得劳烦他们吧。

“就算经历过至亲或友人离世的断肠之痛，也绝对无法体会离世者的心情，因为自己尚未死亡。”小岛原先生以这番话作为演讲的开场白，见解真是精辟。

曾经处理过许多“孤独死”案例的小岛原先生表示：“独居的原因纯属私人问题，不应该以此揣测别人生前是否过得很孤独。”而且就他的经验来看，这些案例几乎与“孤独”毫无关系。

他还引用了尼采的名言：“遭到抛弃、不被人理睬和孤独是不一样的。”或许孤独死也是一种死者自认为最理想的死亡

方式。

“正因为不知道死神何时降临，人们才要学习面对。为了不让自己勉强活在格格不入的团体生活中，平常就得学习认真面对孤独，重视生命。”他在演讲末尾如此总结。

形单影只和无法求得独身清静生活，究竟哪一种情形比较痛苦？其实一个人的压力与烦恼都源自于人际关系，若始终都是独自生活，心里反而比较平静。

人是为了生存而死亡

小岛原先生所提出的“孤独死”相关案例报告，都不是关于“死亡方式”的案例，而是“生存方式”的案例，**因为人正是为了生存而死亡。**

在东京都法医医院网站上，他给老年人以下5点建议：

1. 人活着就是为了等待死亡。独居者一定要做好万一哪天发生什么事，能及早被发现的万全准备。

2. 在众人的陪伴下面对死亡，不见得幸福，死是一种必须独自经历的过程。

3. 无须恐惧孤独。人生阅历丰富的老人家较看得开，只要决定为自己而活，就不必太在意世俗的眼光。

4. 无须恐惧世人所说的“孤独死”，死亡其实一点也不痛苦，也不孤独。

5. 切勿一味迷信健康疗法。

什么嘛！这些事我也做得到啊。不过，我倒是对最后一项“切勿一味迷信健康疗法”颇感兴趣。我也有那种致力推广吃玄米餐的朋友，只是不管怎么做，人总有一天必须面对死亡，我个人便十分认同“死亡总是令人措手不及”的生死观。

告诉我法医医院网站上刊载“孤独死”议题资料的，是一位和我同世代也同为单身者的新闻记者。这次的演讲内容十分精辟，只刊载于网站实在有点可惜。演讲的开头引用尼采的德文讽刺诗：“这是一场针对万人的演讲，也是一场不针对任何人的演讲。”此外，还有几句尼采虚无主义风格的演讲词：“明白的人就会明白，不明白的人，说什么也不会明白。”听来令人陶醉不已。

然而，大多数日本人的家庭关系都很密切，才会将理应归类为“社会性死亡”，也就是在家人陪伴下迎向死亡的方式，规范为“自然死亡”，并极度排斥“孤独死”。处理过许多孤独死案例的小岛原先生，给世人的首要衷心建议就是，**无须害怕独自面对死亡，但必须做好能让别人及早发现并方便处理的准备，这是非常现实的问题。若能有这种认知，单身一族就不再痛苦。**

生命中最后一场演出

丧礼吊唁是活着的人要处理的事，和离世者无关（笑）。

只是，依照世俗常理，死者本身在生前最好还是能有些基本的要求与准备。

抱着旅行前的心情，准备身后事

人离世后要举行丧礼。

首先，必须考虑丧礼是不是要遵照宗教形式来举行。要是有特定宗教信仰，当然就得遵循一定的宗教形式；如果没有，死者明明没上过教堂，丧礼上却频频出现“阿门”的祷告声也很奇怪。或者，平常除了扫墓之外，根本不会上寺庙参拜，离世后却得到戒名[9]，也很说不通。既然名为“佛教葬礼”，就不用对该给和尚多少布施而伤脑筋，也无须在意是否要用钱买个与众不同的戒名。反正人都离世了，就让活着的人来决定吧。问题是，生前若什么都不交代，全推给别人的话，也会造成别人的困扰。

近年来人们不但重视婚礼，也很讲究丧礼的设计。例如，

在遗体上撒满离世者生前喜爱的花朵或举行音乐丧礼等；也有人坚持灵堂不摆放神佛像，只摆放死者的遗照亦可，所以还有人会特地准备自己最中意的照片，拜托友人到时务必要以此作为遗照，抑或是比照婚礼，全程拍照、摄影记录。也有人以自己喜欢的音乐代替经文和赞美诗歌，还有人动手设计自己入殓时要穿的寿衣，或自己烧制骨灰坛等。

总之，抱着要去某个遥远国度旅行的愉悦心情，愉快地准备身后事就对了。

我是巴赫的乐迷，所以希望丧礼上能播放巴赫的“受难曲”，但不晓得该选《马太受难曲》还是《圣约翰受难曲》。受难曲属于基督教文化，但借来一用应该无妨吧。反正作者离世五十年以上，就没有著作权方面的问题了。

但要求的若是过于离谱的丧礼形式，反而会招致负责处理后事者的嫌恶。例如，明明不是花开时节，却要求“在遗体上撒满生前最爱的香水百合”；或者，别像个命令孩子到寒冬森林里摘草莓的母亲般，提出强人所难的要求，因为活着的人也许会为了实现“离世者的心愿”，而四处奔走。

此外，**除了抱着感谢之心，也要准备好丧礼筹备的人事费用等相关支出**。

若希望一切从简，也可以选择简单的家祭或办场追思会，全权委由他人筹办，什么形式都无所谓。若是举办追思会，只

要亲友之间筹措一点经费就行了。

至于要不要收奠仪，还是依日本传统规矩退还一半，抑或将奠仪全数捐赠给某个单位等，请务必先行决定。我曾住在金泽这类千年古都，十分清楚这些繁琐的日本礼教，其实这些规矩只会加重生者的负担罢了。

尘归尘，土归土

有些人会在生前签下“器官捐赠同意书”，表示死后遗体将捐出供解剖之用。不过捐赠的最好是器官完整的人体，所以我这个曾动过手术、失去部分脏器的身体似乎不符需求。

若是突然去世，也可以捐出脏器供器官移植使用，但超高龄单身者的身体可能就有些勉强。**只有活着的时候才会有痛痒等反应，一旦死后便只是具空壳。我虽然很欣赏西藏的天葬（将离世者的遗体喂食鹰、鱼、犬等），但现在的日本仍然无法接受这样的方式。**

日本是以将遗体烧成骨灰的火葬为主。二次世界大战时，交到遗族手上的往往也是士兵骨灰坛，而且里面不晓得装的究竟是谁的骨灰，甚至有许多骨灰坛是空的。

在以火葬为主的地域文化圈，人们若是客死异乡，只要就地火化，托人把骨灰带回即可。但在以土葬为主的地域文化圈，家属都有“生要见人，死要见尸”的观念，所以当年美军

的遗体都是以干冰保存，装进尸袋用飞机运回故乡。虽然所费不赀，但不这么做，家属一定无法谅解。以往海军的惯例则是将遗体丢入大海，进行海葬，也许这种处理方式反而比较干脆吧。

日本人认为遗骨是死者曾经在世的象征，比起遗体更方便处理，还可以分葬。只是，也因为方便分葬，使得日本社会经常出现遗族不计代价争夺死者骨灰的荒谬现象。

我的好友美智子将母亲的骨灰装在一个意大利制的金属小盒子里并随身携带，以悼念母亲。年过六十的和美则有只养了十四年的老狗，在三年前去世，她将爱犬的遗骨和照片摆在客厅至今，因为骨灰很干净又不占空间才能这么做。而失去爱犬的她，到现在还是没办法平复心情，也没有勇气再养一只。

大阪还有收集无主孤魂的骨灰并统一祭祀的寺庙，没有子嗣的夫妇或是将来没有后代扫墓的单身者等，都会前往询问，纳骨费从一万五千日元，到永久奉祀费十万日元以上不等（视个人心意而定），价格还算合理。

身后的归属

接着是关于坟墓的问题。

担任 Endingcenter 理事一职的井上治代女士，是位曾以坟墓为题发表论文的坟墓学专家[10]，目前任教于大学的她原本是位小说家，因为采访“不想和丈夫合葬”的妻子们作为报导题材，开始接触这方面的信息。

因为遭受DV（domestic violence，家庭暴力），或是丈夫的前妻早已入葬，根本没有自己的安身之处，还是惨遭婆婆欺负，死也不肯葬在夫家“祖坟”等各种因素，而不愿和丈夫葬在一起的现象，便称为“死后离婚”。丈夫还在世，妻子就在想这种事，也算是世间一种不可思议的现象吧。

坟墓也赶流行

森绫子小姐对于坟墓研究透彻，出身关西的她，也是阪神大地震中担任义工协调事务的特定非营利法人组织“宝冢NPO中心”的成员。大阪有祭祀无主孤魂的寺庙一事，就是她告诉我的。

根据森小姐的研究，其实“祖坟”的习俗并不久远，约莫从幕末才开始流行。以前都是立座“卒塔婆”[11] 的个人墓或是村落的公共坟墓，而且有些习俗还会区分埋葬遗体的墓和参拜用的墓，参拜用的墓里没有放置遗体。

百姓之间流行盖“墓”的观念，也并不久远。由于都市化的关系，大都市也掀起辟建墓地的风潮。例如，以前抱持独身主义，住在家里的三子，虽然曾决定死后葬入长兄所建的

“家族墓”，但日后到都市发展，便改变主意想盖座自己的“墓”。六十年代日本郊外陆续辟建了公共墓园，当时也有人担心若长此以往，不但居住空间不足，连墓地也会不敷使用，但事实证明这也只是一时的风潮。不知不觉间，社会渐趋少子化，同为独生子、独生女的男女结褵后，不得不考虑双方的“家族墓”是否要合并等问题。日本的“祖坟”观念出现这样的演变，也是令人始料未及。

其实，坟墓也有流行性。近来俄罗斯流行将离世者照片以激光雕刻在墓碑上，而且用花岗岩打造墓碑，造价想必不便宜，我想随着经济的发展，不惜重金打造以彰显离世者功绩的后人，应该会越来越多吧。只是，我第一次看到这种墓碑时，还真被墓地上一整排和本人相同大小的脸部激光像给吓了一大跳。雕刻得栩栩如生的人像，反而让我有点毛骨悚然。这种风潮还是别流行的好。

日本的“女人碑”

有鉴于个人墓越盖越多也会造成用地问题，日本因而出现了所谓的共同墓园。一群以单身妇女联盟代表谷嘉代子女士为首的妇女，合力促成了在日本嵯峨野常寂光寺内建立“女人碑”一事。单身妇女联盟是由一群因战争而错过婚姻大事的单身女性同胞所建立的互助组织。

二次世界大战中死亡的日本男性高达三百万人，在缺乏结婚对象的时局下，迫使这些女性成为背负历史命运的“败犬”世代。不同于现今，当时的单身女性想必连生活也备受歧视吧。不曾生育的她们，自然连为自己扫墓的后代子嗣也没有，所以才会想到盖个共同墓园，常寂光寺的住持也很支持这个想法，因而提供场地。虽然此处已不再受理纳骨申请，但这个共同墓园的构想不啻是种创举。

其实，企业也有所谓的共同墓园，不过对不可能“为公司打拼一辈子”的单身女性而言，实在很难理解连身后事也要和公司有所关联的心态。

遗骨撒在大海上

近来自然葬与撒葬也蔚为风潮。井上治代女士担任理事的Endingcenter 所办理的殡葬方式中，除了将骨灰撒在樱花树下的树葬，还包括各种殡葬仪式及墓地形式。虽然以“回归自然”为理念的撒葬颇受人们青睐，但也有人质疑遗骨能否随便撒。日本对于撒葬，并没有特别的法律限制，因为当初法律（殡葬管理法）并未预想到这样的殡葬方式。至于撒葬之处，不论是大海、山林或自家庭院皆可，日本法务省或厚生劳动省所实行的准则是：“只要是不过分夸张的殡葬方式，都没有问题。”只是在执行撒葬时，处理成完全看不出是遗骨的粉末等形体，

就必须考虑是否会给他人带来困扰。有些地方政府也针对此事确实订立了相关条款，还是格外注意为佳。

我相交多年的好友松井真知子女士写了一本书，名为《在美国与乳癌相伴的生活》[12]，身为社会学家的她，倾注所有心力出版这份令人动容、与死神搏斗的记录后，在前往北欧收集临终照护相关资料时，于旅途中辞世。那时有很多朋友劝已是癌症末期患者的她不要远行。“反正死在哪里都一样。”松井女士说道，直到人生终点还是坚持贯彻自己的梦想。她之所以能如此坚强，全是因为有位小她十三岁，长年支持她的伴侣。

松井女士病逝挪威后，男友通知她在日本的亲戚，并将其遗体就地火葬，带着遗骨回到得克萨斯州的家。姑且不论失去至爱的痛，光是在陌生土地上筹措后事本身，就不难想象会有多么辛苦。

“将我的遗骨撒在我最爱的南岛冲绳大海上。”松井女士临终时如此表示。她的伴侣于是依其遗愿，专程从美国飞来日本，在家属与友人的陪伴下，租了一艘船，在满是蓝色珊瑚的海上完成她的心愿。对亲友们而言，没想到这趟冲绳旅行最终成了一趟“追思之旅”。

与爱犬长眠“犬”文字山

我有位朋友非常喜欢西藏，算算彼此年纪，这位友人比我

年长，也许会比我早走一步。所以我常想，万一友人说："希望死后能将遗骨撒在西藏。"该怎么办？在北京转机到西安要花上一整天，然后再花一天转机到西藏。虽然青藏铁路已开通，但路程仍然十分遥远。虽然很想完成友人的心愿，但到时也已届高龄的我，能够忍受海拔近4000米的高山环境，完成这项任务吗？

相较于此，我的遗愿可就简单多了。当年在京都生活时，我每年都很期待八月十六日的大文字五山送火仪式[13]。当时我住的地方位于大楼最顶层，和友人在正对着大文字山的顶楼聚餐，便成了例行活动。

在我所任教的京都大学，学生之间从过去就流传着这样的笑谈："在大文字五山送火仪式当天，拿着火把站在'大'字右上方'一点'的位置。"京都的群众、游客就会看到"大"字变成"犬"字的奇景。只是，在京都消防单位严密的监控下，这种诡计根本不可能得逞。

但我心中有个小小的愿望，就是希望能将遗骨撒在会成为"犬"字的那"一点"之处。我最爱的小鸟、小狗全都葬在那个位置（地点保密），所以我也希望自己能长眠于此。如此一来，每年送火时，大家抬头就会看到一个"犬"字……虽然很在意自己是否能实现这个微不足道的心愿，但碍于法律规定，我想还是别太张扬比较好。

单身是一场华丽的冒险

“连身后事都得面面俱到”，这是大限将至者的真心话。**对于有家人陪伴的人而言，因为有着长久以来累积的习惯与礼仪，只要遵循即可；但以单身者来说，没有什么特定习惯，就得想想该怎么做比较好，才不会造成别人的负担。**

虽然丧礼规划和墓地形式等也越来越重视单身者的需求，但到目前为止，许多事情仍处于尝试阶段。直到死前，甚至是离世后，都还得接受一连串的新挑战，也许这就是一种专属单身者的人生风格吧。

若是单身者能抱着这种想法享受人生，不管是谁都能将身后事处理得很圆满，如此一来，便能安心地走完最后一程。

离世前，你可以做的准备：

第一项　为了离世后能立即被发现，平常就要多与人接触，建立良好人际关系。

第二项　尽早处理掉不能留下的物品。

第三项　关于遗体、遗骨的处理，最好选择不会让生者感到困扰的处理方式，并且让生者充分了解自己的意思。

第四项　虽然全权交由他人处理，难免会造成对方的困扰，但若是提出太过无理的要求，而让别人伤神，还不如委托别人全权决定，选择最方便的做法。

第五项　准备好一切身后事费用及谢礼，千万别认为别人的帮助是出于义务、是理所当然。

上野式单身暮年生活观

● 遗嘱不是为了离世者而立，而是为了活着的自己所写，所以遗嘱必须加注日期，一直到离世为止，遗嘱不断修改也是理所当然。

● 预立遗嘱，并且有个能确实代为执行的人，即使离开人世后，也能有效活用身后遗款。

小心电脑里的数据，而且别用具防水功能的手机，以免私密数据在身后曝光。

● 人死后留下的是留存于他人内心的回忆，而回忆也会随着他人的离世消失无踪。

● 人人都得面对死亡的到来，但死亡仍是种独自承受、别人无法分担的经验。

● 人总有一死，所以，请放下死亡的“紧箍咒”，切勿一味迷信健康疗法。

● 无须害怕独自面对死亡，但必须做好能让别人及早发现并方便处理的准备。

● 用要去某个遥远国度旅行的愉悦心情，愉快地准备身后事。

● 保持一颗感恩之心，也要准备好丧礼筹备的人事费用等各项支出。

注释

①《遗物整理商的二三事》，扶桑社2006年出版。

②《遗嘱笔记》，BEST SALES1996年出版。《新・遗嘱笔记》，BEST SALES 2002年出版。

③《女人的遗嘱》，御茶及水书房2006年出版。

④《名唤阿婉的女人》，讲谈社1960年出版。

⑤《在海上等你》，文艺春秋2006年出版。

⑥《惠梨香》，中央公论新社2005年出版。

⑦此说法取自于《无法生存的现象学》与鹫田清一、荻野美穗、石川准与市野川容孝编辑的《身体资源》，岩波书店2006年出版。

⑧一种社会性过程。当一个人没有思想、没有感觉时，就是社会性死亡。

⑨日本特有的葬仪习俗，人死后得到戒名即表转世投胎之意。也分为“生前戒名”（逆修戒名）与“死后戒名”（顺修戒名）。

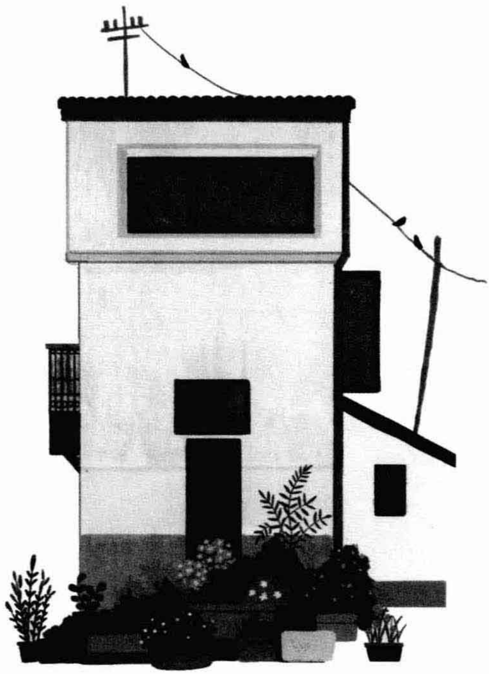
⑩井上治代女士坟墓学论文相关作品为《坟墓与家族的变迁》，岩波书店2003年出版。

⑪ 梵语“stupa”之音译，又作卒都婆、窣堵波、薮斗婆。巴利语为“thupa”。略称塔婆、兜婆、浮图、塔。在古代印度原为形如馒头之墓。

⑫ 《在美国与乳癌相伴的生活》，朝日新闻社2000年出版。

⑬ “大文字五山送火仪式/五山送火”是日本在盂兰盆会（八月十六日）举行的京都传统仪式。在围绕京都的五座山上分别以“大文字”、“左文

字”、“船形”、“鸟居形”、“妙法”等样式焚烧篝火，点火时间各山均约三十分钟。关于起源有很多种说法，较为普遍的则认为这是盂兰盆节时，为了迎接祖先魂灵回归故里的送火活动。



乐在享受单身暮年

自处女作出版以来，我隔了许久才又推出这本新作。

全拜法研出版的超级干练编辑弘由美子小姐所赐，就在我跟她愉快相约出游时，不知不觉就接受了这份工作，一回神才赫然发现急性子但做事节奏明快的她已化身为催稿恶魔（笑）。另外，ADRIVE企划室的武井真弓小姐也在工作上给予我莫大的协助。

我们三个都是年过五十的“败犬”一族，这份工作自然非我们三人组莫属。送完父母走完人生最后一程，自己的老年生活也近在眼前。“老妈，有我陪在你身旁，还不错吧？”照顾卧病在床的母亲时，我曾对她老人家这么说过。然而，“那等到我需要照顾时，又该怎么办”？自己心中的不安也不禁油然而生。

“以后年纪大了，该怎么办？”单身女性一路走来总是饱尝这类威胁，而且世上更是充斥着太多关于老年生活的负面信息，就算有孩子也不知道能不能倚靠，更何况必须面对“没有孩子可依靠的老年生活”的你，又该怎么办呢？

世人总是认为女人必须结婚才能获得幸福。

但我认为不结婚也能过得逍遥自在。有人觉得离婚等于人生就此完蛋，其实真的碰到了，就会发现这不是什么严重的大事。虽然有人说，不曾为人父母就只能过半吊子的人生，但我也很清楚在迈向成熟人生的过程中，生儿育女并不是唯一要做的事情。所以单身一族一点都不“可怜”，也不“悲惨”。

随着人类寿命的延长，单身人口也跟着增加。超老龄社会的趋势下，所面临的是长寿者“皆为单身一族”的时代很快就会到来，与其恐惧一个人的老后生活，不如积极地面对它。只要消除对晚年生活的不安感，便会发现：“什么嘛！原来单身晚年生活这么逍遥自在呀？”我（我们）就是抱持着这种想法来撰写这本书的。

而在背后推我一把的人，全是乐在享受单身晚年生活的女性前辈们。借由她们长年累积的生活智慧，才能让我们除去心中的不安，迎接晚年生活，因为她们也是一路努力过来的。香山理加小姐、酒井顺子小姐，你们应该已经不再害怕“老”这个字眼了吧。

之所以会感到不安，是因为不清楚对象和目的而引发的一种情感。只要消弭每一个不安的因素，便能了解任何事都能靠自身力量解决。若还是做不到的话，大可使出女人的最后武器，善用“拜托啦！帮个忙啦”就行了。

什么？那男人怎么办啊？

这就不是我所能理解的范围了。

我想男人呀，当个让女人疼爱、讨人喜欢的男人，就对了。

写于新绿的初夏午后

上野千鹤子

附录

中国熟龄悠活志



单身时代来临

单身以及单身连带问题已经成为一种社会现象，英国学者哈迪在《情爱·结婚·离婚》一书中表达了这样一种观点：单身已经成为欧美人一种不是婚姻的“婚姻”模式，选择单身的人数逐年增加，数字已经接近青壮年人口的50%。

在中国，北京、上海有30%的适婚青年选择单身，深圳目前正生活着20万28岁以上的未婚女白领。与结婚比起来，她们更愿意去享受单身生活、扩大交际圈子。同时，离婚率的逐年上升，也迫使许多原本步入婚姻状态的人恢复单身。2009年，中国有246.8万对夫妻离婚，比上年增长了8.8%。

在社会经济发展到一定程度之后，单身人口比例一定会增加，欧美更是如此，从某方面来说，这也是代表每个个体可以更加独立自主。至于超高的不婚与离婚率，则是宣告人们不愿再被质量不高的婚姻所束缚，即使是结成婚姻关系的人，还是可能随时变成单身。这个趋势下，每个人都需要去思考，如果有一天需要一个人过日子，如何才能过得更好？

单身的浪潮已经席卷而来，你做好准备了吗？

“人活着，钱没了”，长寿风险来袭警报

什么是长寿风险？美国国家经济研究局（National Bureau Economic Research，NBER）在2006年8月针对老龄化提出的《金

* 至少有两三位知心朋友，可以在你心情低落时陪伴。
* 经济独立，做好理财规划，特别加强医疗险及养老险。
* 虽然不婚，但是永远不要放弃寻找一个伴侣。
* 感情避免大起大落，保持一比一的对等关系。

熟龄悠活·理财篇

经济独立的女人才有幸福可言，熟龄女性更是如此。只有做好个人理财和退休准备，才能安心迎接老后生活。

所谓理财，首先是要熨平生命中的资金曲线，闲钱多的时候储蓄起来不浪费，支出多的时候不差钱；其次才是进行投资，实现资产增值。与男性相比，女性理财有着与生俱来的优势，只要好好加以运用，幸福生活才不是梦想！

二十几岁，不做月光族

“钱没怎么花，就全没了。”这种感慨常见于二十几岁的女性。所谓的“月光族”就是这个样子吧。

要摆脱月光族的紧箍咒，可以先用记账的方法来区分必要支出和非必要支出，理财软件、EXCEL表格或者手写记账本都是不错的选择。

女人总是感性的，看见喜爱的东西就挪不动脚步，自然把理财的事情忘在脑后。应对这种情况最好的办法就是参与带有“强制储蓄”性质的理财产品。银行的“零存整取”即是一种，办理简便，只是利息收入少，还需支付一定的利息税。此外，基金定投也是一种普适性良好的金融理财产品，办理也很简便。由于基金定投是与银行约定在

固定的时间（如每月1号）扣除事先约定的金额购买选定的基金，如此分批投人可以平摊成本，风险要比普通基金小，收益却比存款多。需要注意的是，目前基金行业人才流失严重，持掌基金的大都是缺乏经验的新人，所以最好选择指数型基金。这种类型的基金跟随大盘指数来选取股票，从而杜绝了基金经理的操作而给投资者带来的损失。

只要持之以恒，就算是小资金，也能积累大财富。通过适当的投资方式，“月光族”将会彻底告别月光，并能从中享受投资带来的乐趣。

数数你的理财致命伤

尽管时间已经飞奔到21世纪，某些传统观念却仍制约着女人的成功理财。第一条就是“干得好不如嫁得好”。有些女人将自己的未来都寄托于找个有钱的丈夫，却忽视了个人能力的提高和财富的积累。殊不知幸福的婚姻生活是建立在双方对等的基础上的，经济上的依附最终只能让自己成为家庭里的“二等成员”。

第二条是“家财宜稳”。多数女性并不喜欢冒险，总是把钱财都放在银行里，“只要不赔就好”。然而如今这个货币泛滥的年代，这种想法是绝对不可取的。只有保持一定的增值，才能不让自己的财产被通货膨胀所吞噬。年轻女孩也好，年老婆婆也罢，一定要实现财富的合理配置，防御型的储蓄产品和进取型的基金产品同时具备，根据自身的风险承受能力来调整它们之间的比例，实现财富的保值增值。

理财分阶段，退休不断炊

女性一生一般要经历三个阶段：单身期、家庭发展期、退休期。

在不同的时期，女性收入以及支出都有不同的特点，这也就决定了各个阶段的理财侧重点也不同。

从进入社会开始到结婚之前这段单身期，女性的收入较低且不稳定，支出较大，经常出现“月光”的情况。这时可以购买一些具有强制性的理财产品如基金定投，从而实现储蓄的目的。在保险的选择上，多以保障自己为前提，规划保费较低的纯保障型寿险附加住院医疗、防癌险等健康险以及意外伤害保险，等到收入水平提高或者成家后再适度调整。

若非始终单身，女性将在结婚后步入家庭发展期。此时因为组成了家庭，可支配收入增加，所以理财品种的选择面会更广一些；同时因为要生育儿女、负担房贷，这就需要家里的现金流保持稳定。所以这个时期的理财更要注重攻守平衡，根据自身的特点将资金在收益型和保本型之间进行合理的分配。

保本型可以选择国债、银行推出的各种理财产品等；收益型可以选择股票型基金，有条件或者有经验的也可以直接投资股票或者购买黄金。这个时期保险类别的选择也需要适时调整。此时女性重大疾病（如宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌等）进入高发期，所以建议在此阶段的女性购买专门的女性终身寿险和女性两全险，或者重点投保女性重大疾病险和给付型医疗保险，同时从养老、家庭经济和孩子教育的角度出发，在自己的保单主险中适当地附加上孩子的教育金及日后的养老金等保障。

自退休之后直到离开人世即为退休期。这一时期女性年龄渐长，所以保证现有资金安全，确保后顾无忧的晚年生活是此时的重点。首先要有足够的应急资金储备，留足6个月左右的应急准备金，以应付日常不备之需。同时为了抗通胀，保证自己的退休金不贬值，可以选择

一些保本型的理财产品如债券型基金，再配以定期存款，做到长短相宜，攻守兼备。在保险的选择上则是偏向于健康保险和意外伤害险，保证自己在意外受伤或者生病时能接受良好的治疗。

购房前先精打细算

单身族特别重视“家”的感觉，有了家，才有单身的幸福感。因此，购房也成为单身生活必学的一门功课。

那么，房贷和所得收入比例，应该多少才最适当？

专家建议，刚出社会的新鲜人，切莫轻易负担房贷，即使想购房，也要将房贷比例控制在收入的三分之一以下；若是三十岁以上，三分之一则是合适比例。“年纪越轻，越要将房贷比例缩小，让自己的资金运用更灵活，做积极的理财规划。”

同时，单身族买的房子不会太大，所以公摊面积成为买房时需要特别注意的要素。为了防止开发商耍花招，消费者一定要特别注意。

此外，专家建议购买二手房前，一定要先了解前任房主的搬离原因，以求安全。因为有些房子会一卖再卖，也许背后多少有影响房主安住的因素。

如果你是单身一族，又不想过着老是被房东赶的蜗牛生活，精打细算买个家，布置一个舒服的小窝，会让单身生活更有幸福感。

心痛！高房价何时回落

现今的高房价已经成为人人心中的痛。买还是不买对大多数中国人来说并不是问题，大家关心的是何时买、怎么买。

实际上，房产兼具投资品和消费品两种属性。投资品的属性决定了其买卖风格是“追涨杀跌”，在价格上涨时买进，在价格开始下跌时卖出，从中赚取差价。消费品则不同，若非必需（如食物、水），完全可以在价格过高时放弃消费。现在，我们往往以交易投资品的思路来购买作为消费品的房子，因为恐惧房价持续上涨而在价格高涨时疯狂买进，完全不顾自身的消费能力。

纵观整个人类历史，没有任何一件商品的价格会脱离基本供求关系无限上涨，无论是十七世纪的郁金香，上世纪七十年代末的白银，本世纪初的网络科技股，还是现在的中国房价。房价疯狂上涨时不顾一切地买房，其后果就是在房地产泡沫破裂的时候背负沉重的负资产，如此案例在日本比比皆是。

熟龄悠活·居住篇

寻找退休桃花源

退休后远离尘嚣，找到自己喜欢的地方，过自己想过的生活，是很多人的梦想。久居都市的人更是如此。美国、日本已经出现这样的趋势；我国这几年也涌现出一些为银发族量身打造的“退休社区”，分布在北京、上海等城市周边以及山东沿海等地。

一项调查显示，9.9万名被访者希望购买郊区或周边城市的养老型住宅，此外还有将近1万人愿意购买郊区或周边城市的养老型别墅。带电梯的多层公寓、两房一厅、兼顾社区会所老年社交活动的小区，成为最多中老年被访者选择的物业类型。公寓仍旧是绝大多数被访者购买养老型住宅的首选。月收入8000元以上的人群中，55%的被访者表

示愿意购买养老型住宅，其中40岁以上的中年人购买意愿尤为强烈。

只是，退休后年纪渐长，身心状况都与年轻时有所不同。因而移居退休住宅之前，还要从以下几个方面进行考察。

一是必要的活动空间。退休以后闲暇时间大大增加，就需要必要的空间环境以充实生活，如活动室、锻炼场地等。二是贴心的空间设计。年龄渐长，银发族活动能力也随之减退，需要专业的住宅规划设计，如人车分流、无障碍通道、宽敞的入口、平坦的地面，各种安全或涉及安全的开关及提示的文字便于分辨等。三是适宜的社交距离。快乐的退休生活需要能够与亲人、朋友和邻居时时交往，彼此守望。

候鸟式生活，追逐退休天堂

落叶不归根、旅居新家乡，“退休旅人”在国内渐成风潮。新的风景、新的风土人情，都让银发族享受到难得的浪漫与闲适。

台湾的陈先生退休后就选定昆明为第二故乡。现在住在一栋市郊的大型社区，设施齐全、绿树成荫、小桥流水，不少台湾同乡也旅居此地。“步调闲适、宜人，生活和心情都轻松自在。”这是陈先生对目前生活的评语。他说，退休后就过着半年昆明、半年台湾的“候鸟式”生活，夏去冬回、两岸往返，自己的退休岁月因而丰富多姿，身体也活动起来。

和跨越海峡的陈先生相比，上海的彭女士的候鸟式养老则跨越了太平洋。因为儿子、儿媳定居澳大利亚，彭女士老两口不时会飞去澳洲住上几个月。“虽然不像上海那么热闹，但是每家都有独立的院子，可以种花种草，清静得很。”

日本知名管理学家大前研一在最新出版的《OFF学》中提到，退

休老人在选择最终住所时，要考量气候温暖、生活费用低，以及丰富的自然环境等三项条件。他建议日本老人要享受丰富的老年生活，不妨移居海外。

的确，退休就是要自由自在地过日子，谁又能拒绝得了风光明媚的新故乡的召唤呢？

你适合在退休后移居吗？

完成以下问题，你将知道自己适不适合退休后移居至另一个城镇生活。若你有重要的伴侣或亲人，也请他们试着回答。

1. 你的生命里是否有重要的伴侣或亲人？

A. 是　B. 否

2. 你的身体状况如何？

A. 自认仍在巅峰　B. 生病的时候比健康的时候多

C. 经常急诊

3. 你的贷款还完了没？

A. 完全无贷款　B. 贷款仍有一半未缴

C. 最近才向银行申请房贷

4. 你目前居住地的天气？

A. 受不了目前居住地的环境　B. 还可以忍受

C. 非常理想

5. 你认为子女的住所远近会不会影响你选择退休住宅？

A. 不成问题　B. 有一定的影响　C. 选择住所的优先考量

6. 你目前居住地的人情味浓吗？

A．低，几乎没有　B．中等　C．高

7．你会参与社会活动吗？

A．低，几乎没有　B．中等　C．高

8．做决定的时候，你通常会：

A．谨慎地衡量选择　B．先做功课，但也相信第六感

C．依赖直觉或灵感

9．你曾经移居过吗？

A．常迁移　B．只搬过几次家　C．土生土长，未曾迁居

10．你自认属于哪一类人？

A．非常喜欢到处结交新朋友　B．喜欢新朋友，但也常常跟老朋友聊天　C．朋友还是老的好

11．你的个性是哪一种？

A．外向　B．混合性　C．内向

12．你：

A．完全不需要照顾年迈父母　B．需分担照顾年迈父母的责任

C．必须照顾年迈父母

13．你：

A．没有（无须照顾）孙子　B．喜欢和孙子在一起，但无须照顾

C．非常喜爱孙子，要优先考量他们

14．你喜欢：

A．享受在一个新环境旅居　B．到喜欢的地方　C．窝在家里

15．你喜欢改变吗？

A．已经做好准备，并且愿意改变　B．可以接受　C．害怕改变

16．你的兴趣：

A．很多，而且多样化　B．有一些　C．很难找得到

计分方式：

选（A）计1分，选（B）计2分，选（C）计3分，最后加起来的总分即为你的得分。

16~29分：开始打包出发吧！你拥有适合移居他方的条件。

30~38分：对移居这件事，你的想象可能会幻灭，还是三思而行吧。

39~47分：留下来可能是最好的选择。你对人际关系及社区的习性和感觉，可能使移居变得困难重重。

住得更安全！老人住宅安心设计6要点

只要条件许可，也能将养老院的贴心设计搬进家里。掌握以下6点，让银发族在家住得更安心。

＊ 屋内地面保持平坦，并铺上防滑砖，打造一个无障碍空间。

＊ 楼梯与走道两侧加装扶手，空间要足够人和轮椅同时通行。

＊ 卫浴空间宽敞，马桶、浴缸、洗脸台两侧加装扶手，并铺上防滑砖或防滑垫，而且要设在离卧室近的地方。

＊ 加装紧急呼叫铃等系统，随时做好临时状况的应对准备。

＊ 屋内到户外的逃生路线要保持顺畅。

＊ 有充足的收纳空间，避免堆积物品，压缩行动空间。

虽说“人生七十才开始”，但年过四十，身体开始走下坡路却是不争的事实。银发族晚年若没有高血压、糖尿病等慢性病折磨，甚至可算是一种幸福了。想要远离病痛、保持健康，当然有赖平日的保养。像是多运动、注意脂肪的摄取、预防骨质疏松症、保持身心愉快等，都是基本的养生之道。

身心持续运动，享受老年生活

不论老化的过程是出于遗传或是毕生内外交困逐渐造成的年久失修，都会经历逐渐衰弱的历程，关节、骨骼、心脏、脑部和其他器官丧失活力，甚至更糟。即使最强健的人也难以幸免。

变化过程中，我们必须了解的是：老年人能否照顾自己、活得精彩，关键在于身体是否衰弱而非病痛本身。荷兰的老年学者团队曾在《科学》期刊上发表文章，指出：“高龄老人中，丧失肌肉力量是个人老年生存和独立生活受限的最大因素。”

让许多老年疾病专家惊讶的是，要培养必要的肌肉并不困难，即使是高龄老人亦然。只要在专家监督之下做密集的阻力训练和重量训练，六至八周之内，体力就能倍增。运动和长寿的关系如今已不是新闻，不过直到最近，学术界才认定丧失肌肉力量是造成老年人行动障碍的元凶。

除此之外，大脑同样也需要照顾。许多行动局限于养老院或自家的老年人，不免显现出痴呆或无动于衷的冷漠态度，但目前已有研究证

实，智力方面的刺激能够避免这样的情况。阅读、参观博物馆之类的活动能维持大脑神经键的联结，让我们保持警觉、心灵的活力和好奇心。

想象一下能照顾自己、享受人生、支持所爱者的老后生活，为了拥抱这样的幸福状态，现在就开始积极的身心运动吧！

50岁熟女，30岁豆腐肌

步入五十大关的中医师吴明珠却拥有三十岁的皮肤。说起她的养生秘诀，那就是“多食蔬果身体清”。饮食养生没有诀窍，只要多吃蔬果，不一定吃全素，身体健康的回报却是令人惊喜的。

这样的饮食比例，和多数现代人的饮食习惯刚好相反。如今多数中国人的饮食中，肉食比例普遍超过六七成，甚至有些人是百分百肉食、不吃青菜的。结果我们年纪还轻就精力减退，最常见的牢骚就是“我好想睡觉啊”。

其实调整饮食习惯并非不可能的事情，关键的一点就是对自己“网开一面”。在方便吃蔬果时，愉快地吃。如若用“全素食”来框住自己，吃下去的东西也许是健康的，但是情绪紧绷、压力积累，反而未蒙其利先受其害。外出就餐较油腻也好，顺应身体需要吃夜宵也好，不要用罪恶感压死自己。

轻松愉快、自然而然的养生才是正途。不妨参考吴明珠的做法，找出属于自己能够持续进行的蔬果养生节奏，让身体“清”起来。

开心最抗老

到了晚年，身体状况与心理状态有着比以往更加密不可分的关

系。研究显示，长期处于沮丧或压力的阴影下，人的生理状况也将产生消极变化，免疫系统的活性退化，使得当事人对疾病的抵抗力大大减弱。相对的，拥有积极的人生观，对未来抱有希望，而且总是振奋精神抵抗内在沮丧倾向的人士，则更容易度过健康而令人满意的晚年。

“成功的老化”是一辈子的课题。不同的心态势必造就不同形态的衰老过程。越是进人老年，健康的主动权就越是掌握在自己的手中。积极的生活态度、健康的心态正是一剂延缓衰老的良药。

单身熟龄，也要出门走走

想要退而不休，永葆活力，最好的方法就是走出户外，活络筋骨。只是，许多银发族一想到跟团旅行，就怕行程紧凑，担心体力吃不消，索性就打了退堂鼓。其实，银发族出门旅行增广见闻有很多方式，不见得非得配合年轻人的行程出游。近年来不少旅行社都针对银发族推出所谓的“夕阳红旅行团”。参加这类旅行团的好处，就是可以和年纪相近的人一起旅游，玩起来比较自在。

此外，旅行社也会考虑到银发族的身体状况，避免安排刺激性高、耗体力、赶时间的景点，也会特别注意交通和餐饮安排，以满足银发族的需求。若是不喜欢跟团，也可以三五好友自行组团，雇请专业的领队或导游带团。

出了远途旅游，银发族也可以选择近郊风景优美之地，来个悠闲的踏青之旅，或者逛博物馆、美术馆、看电影等，都是舒展身心的好方法。

活到老，学到老

许多老年人退休之后除了含饴弄孙、四处旅游、老友聚会外，还是有许多闲暇时间不知如何打发。其实走出户外，参与各项团体活动，建立良好的人际关系与社交生活，才是常葆活力的抗老秘诀。

目前全国各地都开办有老年大学，开设的课程包括文学、写作、历史、外语、书法、绘画、摄影、烹饪、手工艺、健身、医药、心理、养生、声乐、器乐、舞蹈、戏曲、计算机等等，方便银发族自由选择。

熟龄悠活·养老篇

就像购买商品，养老方式的选择也讲究“货比三家”，积极了解相关信息，选择最适合自己的养老方式，银发族也能让人生充满春天气息。

居家和“准”居家养老

居家养老是中国最传统的养老方式，也最受老人家的接受与认同。毕竟年纪大了，适应力欠佳，总觉得还是待在自己家里最舒服。此外，居家养老在成本、隐私保护方面也较有优势。但目前家人看护往往力不从心，独居老人也越来越多，如何保障居家养老的安全性是一大难题。

现在，居家养老与社区养老相结合的模式尤其受到欢迎。一来银发族仍然可以住在家中，自由性和隐私性都较强；二来可以利用社区资源，获得必要的帮助。一般来说，社区提供的服务资源如配餐、居家维修等因为有政府资助，所以家庭所需要承担的开支相对较小；而社会资源如住家保姆、钟点工等从目前的市场行情看，也在可接受的价格范围内，大部分老年人依靠自身的退休收入就能应付。

老来独居，最怕的就是突如其来的疾病或意外风险。目前我国部分城市的街道和社区特设“爱心铃”，紧急情况下，老人只要按下按钮，另一边的邻居家便会响起铃声，以便及时施救。

此外，结合居家养老和机构养老做法的“日托服务中心”也渐成气候。子女白天将老人送到指定地点，下午下班时再去接回，形式上与幼儿园差不多。这种做法既规避了老人白天独自在家的风险，也比较容易被老人接受。

机构养老或成未来趋势

中国人的平均寿命正在不断延长。2009年，中国人的平均寿命已达73.05岁，在大中城市，这个数字还更高。同时，延续千年的传统家庭机构正在发生变化。随着第一代独生子女的父母步入老年，中国全面迎来了“4-2-1”家庭时代，今后“6-4-2-1”、“8-4-2-1”家庭也将逐步出现。所以现在有这样一种说法：“社保只管吃饱穿暖，养儿防老不现实。”

在各种养老方式中，机构养老很可能成为未来的一大趋势。只是不同机构服务和收费差异明显，在选择前还应慎重考虑。

公立VS私立

一般观念里，公立养老机构往往条件落后、价格低廉，而私立机构则条件较好、价格较高。实际上公立机构中也不乏条件优越者，私立机构中也并非个个奢华。所以说，选择养老机构时，不能只看“公立”和“私立”，还要根据其提供的服务、自己能够负担的开支以及喜好等进行筛选。

市区VS郊区

市区范围内的养老机构有着交通便利的优势，方便银发族平时与家人、朋友多加联络。不过，郊区的养老院在自然环境方面明显更胜一筹，适合银发族静心休养；而且近郊养老院一般占地面积较广、绿化面积较多，因此银发族的自由活动空间也更为开阔。

服务项目面面观

现在大部分养老机构都设有“入住条件”，一般要求入住者身体较为健康，无传染病、精神病或老年痴呆症，能够较好地适应半集体化生活。这类机构除了供应三餐，一般还有安排送医就诊、休闲活动、社交联谊活动等。

相对的，目前我国护理资源还较短缺，提供医疗护理、特殊护理的养老院数量较少。

新兴的老年公寓

这几年，我国的产权式老年公寓正悄然兴起，将餐饮、娱乐、医疗等服务引入社区，形成“物业服务+养老服务”的双重服务模式。

和传统的养老机构不同，产权式老年公寓入住的银发族以户为单

位，拥有一个自己的家，有专属的私密空间。同时，每户配有管家帮忙日常杂务，每个房间装有紧急呼叫按钮。社区也会定期安排专业护理人员进行身体检查。

在国外，老年公寓发展的时间更久，形式也更为丰富。其中最为著名的可算是美国的太阳城中心（Sun City Center）。它始建于1961年，坐落在佛罗里达海岸，距离风景优美的墨西哥海湾海滩只有几分钟路程。这里的居民必须是55岁以上的老年人，社区内有适应不同老年人需求的各种户型。而无论选择哪种住宅，老年人都能够享受到积极活跃的生活方式，彼此建立起密切的联系和交流。有调查指出，生活在如此环境的社区中，老年人的平均寿命会延长10年。

选择养老机构需谨慎

选择养老机构需谨慎，以下是几项需要准备与思考的功课：

* 充分与家人沟通，最好召开家庭会议，大家共同讨论。

* 评估个人身体状况，以及所需服务的级别。

* 多方搜集资料，进行比较、筛选，衡量自身或家人能够负担的费用。

* 征求专业人士的意见。

* 除了电话询问，务必亲到现场访查，了解机构的软硬件是否合乎安全标准和入住者需求。

感情VS现实，如何看待婚前财产公证

简单来说，婚前财产公证是对夫妻双方就各自婚前财产和债务的范围和权利归属问题所达成的协议的真实性、合法性给予证明的活动。

很多人可能觉得婚前财产公证“伤感情”“太现实”，其实，它的实质作用是保护夫妻双方的权益，和登记“领证”没有本质上的区别。

不仅未婚夫妻，已婚夫妻也可以办理婚前财产公证，只不过双方协议的内容只涉及各自的婚前财产，而不涉及婚后双方取得的财产，因此称作“婚前财产公证”。

未婚夫妻由于不具有法律上的夫妻关系，各自的财产归属容易界定，不存在共同财产问题。已婚夫妻的情况则比较复杂，需要取得配偶的完全同意和充分支持，才能办理此项公证。因为我国婚姻法规定，夫妻关系存续期间所得的财产，除另有约定外，属于夫妻共有财产。

司法实践中，就常有当事人婚前个人投资购房，婚后（尤其是再婚后）很久才想起来做公证，以便留给自己的孩子，但是得不到配偶的配合而多费周折。

所以说，婚前财产公证并不是美好感情的对立面，而是为感性婚姻加入理性元素，既能在一定程度上避免功利性婚姻，也是解决今后婚姻、财产纠纷的重要法律依据。

离婚财产分割Q&A

Q．离婚时，哪些财产是需要分割的？

A．我国婚姻法规定，夫妻在婚姻关系存续期间所得的下列财产归夫妻共同所有：工资，奖金；生产、经营的收益；知识产权的收益；继承或赠与所得的财产（遗嘱或赠与合同中确定只归夫妻一方的财产除外）；其他应当归共同所有的财产。

Q．离婚时，哪些财产仍归自己所有？

A．以下几种情形之一的，视为夫妻一方的财产：一方的婚前财产；一方因身体受到伤害获得的医疗费、残疾人生活补助等费用；遗嘱或赠与合同中确定只归夫或妻一方的财产；一方专用的生活用品；其他应当归一方的财产。需要注意的是，新婚姻法规定，除特殊约定外，婚前财产持续地属于该方个人财产，而不再会转化为共同财产。

Q．哪些情况可以申请离婚损害赔偿？

A．我国婚姻法规定，婚姻关系中一方当事人实施了重婚、有配偶者与他人同居、实施家庭暴力或虐待、遗弃家庭成员四种违法行为之一，并导致离婚的，无过错方有权提起离婚损害赔偿请求。

Q．全职家庭主妇能否申请家务劳动补偿？

A．我们常发现在夫妻关系中，往往一方（多是妻子）默默奉献，承担家务较多，如此一来必然在事业和收入方面受到影响；而另一方则基于对方的牺牲，专注事业，逐渐占据经济优势。这种情况下，如果离婚时仅就有形的夫妻共同财产进行分割，势必造成不公。家务劳动补偿也就必要了。

不过目前我国婚姻法规定，必须具备三个条件才可要求家务劳动补偿：第一是夫妻双方曾以书面形式约定采取分别财产制；第二是一

方在抚育子女、照料老人、协助另一方工作等方面付出较多；第三是只能在离婚时进行申请。可见，我国的家务劳动补偿制度只在有限的范围内适用，很多当事人都难以实现家务劳动补偿请求权。

下一场旅途，关于遗产继承的Q&A

Q．丈夫去世，妻子能否拿到全部财产？

A．没有遗嘱特别指明妻子继承全部财产的情况下，丈夫的父母和子女也都具有继承资格，妻子是不能独占遗产的。

Q．继承遗产需要缴税吗？

A．我国暂时还未征收遗产税。

Q．如何设立遗嘱才有法律效力？

A．我国继承法规定的遗嘱形式有五种，公证遗嘱、自书遗嘱、代书遗嘱、录音遗嘱和口头遗嘱。其中，公证遗嘱是具有最强证明力的遗嘱方式，其他遗嘱不论设立早晚，都不得撤销、变更公证遗嘱。没有公证遗嘱时，其他四种遗嘱不论形式，以最后设立的为准。

需要注意的是，遗嘱不能取消法定继承人中未成年人、没有劳动能力又没有生活来源的继承人以及未出生胎儿的继承份额。

继承顺序	继承人	继承权
第一顺位	配偶 父母 子女	平等
第二顺位	兄弟姐妹 祖父母外祖父母	平等 注：无第一顺位继承人时，才有继承权



生命旅程越长，越有可能只剩自己独自走下去。
单身暮年，你是否做好了准备？

本书中，上野千鹤子一笔点出所有女性“一个人”的人生结局，以明快的笔调分享了自己长久以来累积的智慧与经验，针对单身女性的理财、居住、人际、照护、遗产和身后事安排等生活课题提供妥帖建议，更帮助所有女性建立成熟、豁然的生命观——

只要做好心理上和物质上的准备，就能顺应自己的心意，安享自在晚年。
一个人并不寂寞，暮年也绝不凄凉。
一个人的老后同样能过得乐观优雅，充实自在。



上架建议：女性·生活

ISBN 978-7-80763-577-2

9 787807 635772 >

定价：28.00元